Niveau(x) d'enseignement: 0 Numéro EDUQ: 9270271
Centre d'intérêt: 914

Lavoie-Aubut, Louise.

Education populaire, parents d'aujourd'hui : guide de l'animateur / Direction de la coordination des réseaux, Services d'éducation populaire ; [rédactrice, Louise Lavoie-Aubut]. -- [Québec] : La Direction, c1990.
469 p. en pag. multiple : ill. ; 28 cm

Code: 9091-0885; 51-5262-1. Comprend des bibliogr.

ISBN 2-550-15474-6

Vedette(s)-secondaire(s): Québec (Province). Services d'éducation populaire * Québec (Province). Ministère de l'éducation. Direction de la coordination des réseaux

---

Descripteur(s): Education populaire * Education familiale * Famille * Enfant handicapé * Milieu familial * Violence * Relations familiales * Relations parents-enfants * Rôle des parents * Problème familial * Animation * Guide * Matériel didactique

---

Le présent matériel pédagogique a été conçu pour permettre à l'adulte, par un processus de prise en charge et de croissance, de comprendre et d'assumer pleinement sa relation parentale à partir de quelques réalités choisies, faciles à cerner: le parent, l'enfant, la famille, la société et son milieu. Il contient des notes pédagogiques destinées à favoriser l'animation du groupe de parents. Il se compose de cinq modules: 1- La famille et l'enfant handicapé; 2- La famille et le conflit; 3- La famille et la violence; 4- La famille reconstituée : un défi; 5- Les différentes approches éducatives.

Type de document:

ÉDUCATION POPULAIRE

PARENTS D'AUJOURD'HUI

GUIDE DE L'ANIMATEUR

Québec

9270271

ÉDUCATION POPULAIRE

PARENTS D'AUJOURD'HUI

GUIDE DE L'ANIMATEUR

Direction de la coordination des réseaux
Services d'éducation populaire

© Gouvernement du Québec
Ministère de l'Éducation, 1990 — 9091-0885

ISBN : 2-550-15474-6

Dépôt légal — quatrième trimestre 1991
Bibliothèque nationale du Québec

AVANT-PROPOS

La Direction de la coordination des réseaux (DCR) vous propose le présent matériel pédagogique sur la famille dans le champ de l'éducation populaire.

Le matériel été élaboré en 1984 par le Service de l'éducation des adultes de la Commission scolaire Chomedey de Laval sous la supervision de Marcel Brisson et de Denise Huot-Renaud et révisé en 1989 par la Commission scolaire des Chutes-de-la-Chaudière sous la responsabilité de Pierre Therrien.

- **Élaboration du matériel pédagogique "Parents d'aujourd'hui"** : Muriel Drolet-Douville
- **Rédactrice** : Louise Lavoie-Aubut
- **Conseiller** : Michel Lemieux
- **Secrétaires** : Jacinthe Bergeron, Chantal Boutin, Diane Lemieux
- **Responsable du matériel pédagogique à la DCR** : Richard Lemieux
- **Coordonnatrice du Service de l'éducation populaire, Direction de la coordination des réseaux** : Francine Senécal

Sincères remerciements aux membres du comité provincial Éducation famille (Direction générale de l'éducation des adultes) qui ont contribué, en 1983 et 1984, par leur analyse et leurs commentaires à l'élaboration du présent matériel pédagogique.

- **Responsable du dossier famille, DGEA** : Huguette Boily
- **Éducation des adultes, CS Chomedey de Laval** : Marcel Brisson
- **Secrétaire du comité** : Michèle Cardin
- **Éducation des adultes, CECM** : Gaston Gauthier
- **Office de la pastorale familiale de Québec** : Anne-Marie Larose-Martin
- **Association des parents, région 03** : Jean-Marie Lavoie
- **Département de sexologie, UQAM** : Michel Lemieux
- **Collaborateur au dossier famille, DGEA** : Richard Lemieux
- **Fédération de la famille de Québec** : Johanne Picher-Bédard

Merci également aux personnes qui ont contribué à enrichir le contenu des documents en donnant leur avis pendant l'expérimentation.

Dans le présent document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

PARENTS D'AUJOURD'HUI

TABLE DES MATIÈRES

PARTIE 1

Introduction

PARTIE 2

L'animation des rencontres

PARTIE 3

Cahier de l'animateur

Module 1 : La famille et l'enfant handicapé

Module 2 : La famille et le conflit

Module 3 : La famille et la violence

Module 4 : La famille reconstituée : un défi

Module 5 : Les différentes approches éducatives

PARTIE 4

Cahier du participant

Module 1 La famille et l'enfant handicapé

Module 2 : La famille et le conflit

Module: 3 La famille et la violence

Module 4 La famille reconstituée : un défi

Module 5 : Les différentes approches éducatives

AVANT-PROPOS

La Direction de la coordination des réseaux (DCR) vous propose le présent matériel pédagogique sur la famille dans le champ de l'éducation populaire.

Le matériel été élaboré en 1984 par le Service de l'éducation des adultes de la Commission scolaire Chomedey de Laval sous la supervision de Marcel Brisson et de Denise Huot-Renaud et révisé en 1989 par la Commission scolaire des Chutes-de-la-Chaudière sous la responsabilité de Pierre Therrien.

- **Élaboration du matériel pédagogique "Parents d'aujourd'hui"** : Muri[illegible] Drolet-Douville
- **Rédactrice** : Louise Lavoie-Aubut
- **Conseiller** : Michel Lemieux
- **Secrétaires** : Jacinthe Bergeron, Chantal Boutin, Diane Lemieux
- **Responsables du matériel pédagogique à la DCR** : Richard Lemieux, Sylvie Doire
- **Coordonnatrice du Service de l'éducation populaire, Direction de la coordination des réseaux** : Francine Senécal

Sincères remerciements aux membres du comité provincial Éducation famille (Direction générale de l'éducation des adultes) qui ont contribué, en 1983 et 1984, par leur analyse et leurs commentaires à l'élaboration du présent matériel pédagogique.

- **Responsable du dossier famille, DGEA** : Huguette Boily
- **Éducation des adultes, CS Chomedey de Laval** : Marcel Brisson
- **Secrétaire du comité** : Michèle Cardin
- **Éducation des adultes, CECM** : Gaston Gauthier
- **Office de la pastorale familiale de Québec** : Anne-Marie Larose-Martin
- **Association des parents, région 03** : Jean-Marie Lavoie
- **Département de sexologie, UQAM** : Michel Lemieux
- **Collaborateur au dossier famille, DGEA** : Richard Lemieux
- **Fédération de la famille de Québec** : Johanne Picher-Bédard

Merci également aux personnes qui ont contribué à enrichir le contenu des documents en donnant leur avis pendant l'expérimentation.

Dans le présent document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

TABLE DES MATIÈRES

		PAGE
1.0	Orientation générale	1.1
2.0	Objectifs de "Parents d'aujourd'hui"	1.3
3.0	Définition de l'éducation familiale	1.5
4.0	Les modules "Parents d'aujourd'hui"	1.7
4.1	Être parents, un choix à faire et à refaire constamment Objectifs particuliers	1.8
4.2	Relations parents-enfants (0 à 10 ans) Objectifs particuliers	1.8
4.3	Nous sommes parents d'adolescents Objectifs particuliers	1.8
4.4	Notre relation en tant que parents uniques Objectifs particuliers	1.9
4.5	Nous sommes parents d'un seul enfant Objectifs particuliers	1.9
4.6	La famille et l'enfant handicapé Objectifs particuliers	1.10

4.7 La communication familiale.. **1.10**
Objectifs particuliers

4.8 La famille et le conflit.. **1.11**
Objectifs particuliers

4.9 La famille et la violence.. **1.11**
Objectifs particuliers

4.10 La famille reconstituée : un défi.. **1.12**
Objectifs particuliers

4.11 Les différentes approches éducatives.. **1.13**
Objectifs particuliers

1.0 ORIENTATION GÉNÉRALE

Le présent matériel pédagogique a été conçu pour permettre à l'adulte, par un processus de prise en charge et de croissance, de comprendre et d'assumer pleinement sa relation parentale à partir de quelques réalités choisies, faciles à cerner : le parent, l'enfant, la famille, la société et son milieu.

2.0 OBJECTIFS DE "PARENTS D'AUJOURD'HUI"

2.1 Aider les parents à mieux comprendre et à mieux vivre leurs relations familiales.

2.2 Faire prendre conscience aux parents des répercussions que peuvent avoir leurs attitudes.

2.3 Favoriser l'adoption d'attitudes nouvelles dans la relation avec l'enfant.

2.4 Apporter aux parents le soutien et l'information nécessaires pour comprendre leurs enfants et les guider dans le monde d'aujourd'hui.

2.5 Faire connaître aux parents d'autres parents afin qu'ils puissent partager avec eux leurs expériences.

2.6 Amener les parents à avoir un regard critique sur les différentes influences auxquelles ils sont soumis quotidiennement et en évaluer les effets sur leur vie familiale.

2.7 Aider les parents à découvrir leurs talents et les ressources qu'ils ont en eux.

2.8 Accroître l'autonomie des parents dans leurs rapports avec les autres agents d'éducation du milieu.

3.0 DÉFINITION DE L'ÉDUCATION FAMILIALE [1]

L'éducation familiale vise à :

3.1 aider les membres d'une famille à prendre conscience de ce que signifient leur agir et leur projet familial afin de mieux assumer leurs responsabilités dans la famille;

3.2 favoriser l'épanouissement de chacun des membres;

3.3 aider la famille à trouver sa place dans la société;

3.4 faciliter l'apprentissage et l'intégration de diverses aptitudes et habiletés liées à l'épanouissement des membres;

3.5 apprendre aux membres à devenir des citoyens responsables.

---

1. *Comité provincial "Éducation famille"*
Direction générale de l'éducation des adultes 1983-1984.

4.0 LES MODULES "PARENTS D'AUJOURD'HUI"

"PARENTS D'AUJOURD'HUI"

Être parents: un choix à faire et à re-faire constamment	Relations parents-enfants (0 à 10 ans)	Nous sommes parents d'adolescents	Notre relation en tant que parents uniques	Nous sommes parents d'un seul enfant	La famille et l'enfant handicapé

LA COMMUNICATION FAMILIALE

LA FAMILLE ET LE CONFLIT	LA FAMILLE ET LA VIOLENCE	LA FAMILLE RECONSTITUÉE, UN DÉFI	LES DIFFÉRENTES APPROCHES ÉDUCATIVES

4.1 Être parents, un choix à faire et à refaire constamment

Objectifs particuliers

4.1.1 Aider les participants à définir et à comprendre leurs motivations et leurs besoins relativement à la décision actuelle ou potentielle d'être parents.

4.1.2 Aider les participants à décider s'ils veulent devenir parents ou non.

4.1.3 Faire partager aux parents des préoccupations communes.

4.1.4 Amener les parents à avoir un regard critique sur les différentes influences auxquelles les parents sont soumis quotidiennement et en évaluer les conséquences dans la vie de tous les jours.

4.2 Relations parents-enfants (0 à 10 ans)

Objectifs particuliers

4.2.1 Définir et comprendre ce qu'on vit par rapport à son enfant.

4.2.2 Comprendre ce que vit l'enfant.

4.2.3 Adopter des attitudes et des comportements adaptés à la réalité vécue par l'enfant.

4.2.4 Apprendre à créer et à maintenir un climat familial qui facilite les relations entre parents et enfant.

4.3 Nous sommes parents d'adolescents

Objectifs particuliers

4.3.1 Définir et comprendre ce qu'on vit par rapport à son adolescent.

4.3.2 Comprendre ce que vit l'adolescent.

4.3.3 Amener les parents à découvrir l'importance de leur rôle dans le cheminement et la recherche d'identité de l'adolescent.

4.4 Notre relation en tant que parents uniques

Objectifs particuliers

4.4.1 Amener les parents à prendre conscience du type de relation qu'ils ont avec leurs enfants en tant que parents uniques.

4.4.2 Indiquer les diverses ressources qui peuvent répondre aux besoins des parents et à ceux des enfants.

4.4.3 S'assumer dans sa situation de parents uniques. Se resituer dans son milieu, se situer dans un nouveau réseau de relations avec ses enfants, sa famille, les groupes de parents, etc.

4.4.4 Apprendre à créer un nouveau climat familial qui favorisera le plein épanouissement de chacun des membres de la famille.

4.5 Nous sommes parents d'un seul enfant

Objectifs particuliers

4.5.1 Amener les parents à prendre conscience de la nature de leur relation avec l'enfant.

4.5.2 Préciser ce que chacun et ce que le couple vit par rapport à son seul enfant.

4.5.3 Définir et comprendre ce que vit l'enfant.

4.5.4 Reconnaître les influences sociales et découvrir les avantages et les inconvénients que comporte le fait d'avoir un seul enfant.

4.6 La famille et l'enfant handicapé

Objectifs particuliers

4.6.1 Faire découvrir aux parents les moyens qui sont à leur disposition pour faciliter leur démarche en tant que parents d'un enfant handicapé.

4.6.2 Amener les parents à vraiment comprendre leur situation de parents d'un enfant handicapé, leurs expériences de vie, leurs besoins, etc., afin de leur permettre d'avoir une vue d'ensemble de la situation et de pouvoir ainsi mieux la vivre.

4.6.3 Permettre aux parents d'un enfant handicapé de mieux utiliser les ressources dont ils disposent et même de mettre sur pied divers services d'aide.

4.6.4 Sensibiliser les participants aux problèmes que doivent affronter les familles dont un des membres est handicapé ainsi qu'au rôle qu'ils peuvent jouer pour les aider.

4.7 La communication familiale

Objectifs particuliers

4.7.1 Amener les parents à découvrir leur propre modèle de communication (mécanisme de communication).

4.7.2 Améliorer leur aptitude à communiquer par des activités d'apprentissage.

4.7.3 Aider les parents à trouver les moyens d'exprimer clairement ce qu'ils ressentent.

4.7.4 Faire comprendre aux parents l'importance de maintenir la communication au sein de la famille.

4.7.5 Faire découvrir aux parents les principes de base d'une bonne communication.

4.8 La famille et le conflit

Objectifs particuliers

4.8.1 Amener les parents à s'interroger sur les facteurs à l'origine d'un conflit: besoins, valeurs personnelles...

4.8.2 Reconnaître le partage des responsabilités relativement à la résolution d'un conflit.

4.8.3 Découvrir différentes démarches de résolution de conflit.

4.8.4 Avoir confiance en ses ressources pour prévenir une situation conflictuelle.

4.9 La famille et la violence

Objectifs particuliers

Après avoir pris part au programme, les parents seront conscients de la violence dans la société et seront conscients de l'importance de leur rôle relativement au phénomène de la violence chez les jeunes.

4.9.1 Sur le plan des attitudes, les participants seront disposés à changer leur propre mécanisme de violence, ils seront convaincus qu'ils en sont capables et ils connaîtront les effets de la perception verbale.

4.9.2 Sur le plan des connaissances, les participants connaîtront les besoins et la dynamique du comportement humain, ils connaîtront les fins poursuivies par le comportement violent et ils seront en mesure de

distinguer les différentes formes de violence véhiculées dans les médias ou toute forme d'expression de la violence.

4.9.3 Sur le plan des habiletés, les participants seront en mesure d'ajuster leur propre comportement relativement aux comportements violents des jeunes, ils seront en mesure de déterminer les causes de la violence et ils seront en mesure d'agir.

4.9.4 Sur le plan du suivi, les participants modifieront les comportements qui sont source de violence.

4.10 La famille reconstituée : un défi

Objectifs particuliers

4.10.1 Aider les familles reconstituées à s'adapter à leur nouvelle structure familiale et à s'imposer dans leur milieu.

4.10.2 Aider les familles reconstituées à prendre conscience des répercussions de leur réorganisation familiale sur chacun des membres.

4.10.3 Aider les familles reconstituées à se donner les moyens de créer des relations familiales et un climat qui favorisent la croissance et l'épanouissement de chacun.

4.10.4 Sensibiliser les familles reconstituées au fait qu'il est aussi important de créer une solidarité avec d'autres familles qu'à l'intérieur de leur propre famille.

4.11 Les différentes approches éducatives

Objectifs particuliers

4.11.1 Développer sa confiance en son potentiel d'éducateur naturel en découvrant ses habiletés éducatives dans la vie familiale.

4.11.2 Reconnaître les influences éducatives reçues de ses parents et transmises (ou non) à ses enfants.

4.11.3 Prendre conscience de l'écart qu'il peut y avoir entre les messages transmis par le père et la mère à leurs enfants.

4.11.4 Découvrir les grandes orientations de différentes approches éducatives.

4.11.5 Découvrir les orientations de ses propres habiletés éducatives.

4.11.6 Connaître et utiliser les ressources de son milieu pour mieux développer ses habiletés éducatives.

4.11.7 Découvrir les différentes approches éducatives de son milieu (famille, école, parents, amis, travail, voisins, médias, etc.) et les comparer à ses propres méthodes.

AVANT-PROPOS

La Direction de la coordination des réseaux (DCR) vous propose le présent matériel pédagogique sur la famille dans le champ de l'éducation populaire.

Le matériel été élaboré en 1984 par le Service de l'éducation des adultes de la Commission scolaire Chomedey de Laval sous la supervision de Marcel Brisson et de Denise Huot-Renaud et révisé en 1989 par la Commission scolaire des Chutes-de-la-Chaudière sous la responsabilité de Pierre Therrien.

- **Élaboration du matériel pédagogique "Parents d'aujourd'hui"**	:	Muriel Drolet-Douville
- **Rédactrice**	:	Louise Lavoie-Aubut
- **Conseiller**	:	Michel Lemieux
- **Secrétaires**	:	Jacinthe Bergeron Chantal Boutin Diane Lemieux
- **Responsables du matériel pédagogique à la DCR**	:	Richard Lemieux Sylvie Doire
- **Coordonnatrice du Service de l'éducation populaire, Direction de la coordination des réseaux**	:	Francine Senécal

Sincères remerciements aux membres du comité provincial Éducation famille (Direction générale de l'éducation des adultes) qui ont contribué, en 1983 et 1984, par leur analyse et leurs commentaires à l'élaboration du présent matériel pédagogique.

- **Responsable du dossier famille, DGEA** : Huguette Boily
- **Éducation des adultes, CS Chomedey de Laval** : Marcel Brisson
- **Secrétaire du comité** : Michèle Cardin
- **Éducation des adultes, CECM** : Gaston Gauthier
- **Office de la pastorale familiale de Québec** : Anne-Marie Larose-Martin
- **Association des parents, région 03** : Jean-Marie Lavoie
- **Département de sexologie, UQAM** : Michel Lemieux
- **Collaborateur au dossier famille, DGEA** : Richard Lemieux
- **Fédération de la famille de Québec** : Johanne Picher-Bédard

Merci également aux personnes qui ont contribué à enrichir le contenu des documents en donnant leur avis pendant l'expérimentation.

Dans le présent document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

TABLE DES MATIÈRES

PAGE

1.0 Rôle de l'animateur 2.1

1.1 Exigences relatives au choix de l'animateur 2.3

1.2 La démarche 2.3

1.2.1 Sur le plan des contenus 2.3

1.2.2 Sur le plan de l'organisation des rencontres 2.4

1.2.3 Sur le plan de l'animation 2.5

2.0 Les techniques d'animation 2.7

2.1 Les techniques d'écoute 2.7

2.2 Les techniques de clarification 2.7

2.3 Les techniques de synthèses 2.8

2.4 Les techniques de créativité 2.8

2.5 Les attitudes de relation d'aide 2.8

2.6 Une technique d'encadrement : le contrat personnel 2.10

3.0 Les niveaux de participation et les techniques d'animation correspondantes 2.11

3.1 Les niveaux de participation 2.11

3.2 Les techniques d'animation correspondantes 2.13

1.0 RÔLE DE L'ANIMATEUR

Le principal rôle de l'animateur est d'être accompagnateur.

Dans un premier temps, son rôle sera d'aider les parents à préciser leurs objectifs personnels, à planifier les étapes de leur croissance et à proposer des solutions personnelles. **Dans un deuxième temps**, l'animateur aidera les participants à auto-évaluer le cheminement parcouru tout au long des rencontres.

L'animateur a une grande part de responsabilité dans la création d'un milieu éducatif stimulant, accueillant et ouvert. Il encouragera les interventions des participants et sera à leur écoute.

Cela suppose que la démarche de l'animateur, tout comme celle du participant, doit être basée sur **l'application des principes d'éducation permanente.** Ces principes portent avant tout sur l'apprentissage de l'autonomie, c'est-à-dire que l'individu doit acquérir les moyens de se situer dans son milieu et de l'influencer. L'éducation permanente repose de fait sur quatre principes de base.

Le premier principe veut que le participant soit considéré comme le premier responsable de ses apprentissages; c'est lui qui est le guide pédagogique de l'animateur et qui détermine son propre cheminement à partir de ses propres besoins.

Le deuxième principe consiste à centrer l'intérêt sur l'apprentissage tel qu'il est expérimenté par le participant, plutôt que sur l'enseignement de contenus théoriques présentés selon la volonté de l'animateur.

Le troisième principe vise à faire cheminer les participants selon leurs besoins actuels et immédiats plutôt qu'à les préparer à la vie de parents, c'est-à-dire dans un avenir plus ou moins éloigné.

Le quatrième principe consiste à s'intéresser aux participants plutôt que de se préoccuper des besoins et des exigences de la société et du système.

Afin de respecter le principe de l'éducation permanente, l'animateur tout comme le participant, devra constamment préciser son rôle afin de ne pas créer d'attentes auxquelles il ne pourrait répondre.

Il nous semble important de rassurer les parents en leur faisant prendre conscience du fait que, le plus souvent, ils possèdent les ressources nécessaires pour réussir l'éducation de leurs enfants.

Le rôle de l'animateur ne consiste pas à fournir des réponses au participant, mais à l'aider à préciser sa propre réponse.

Pour ce faire :

- l'animateur doit être à l'écoute de l'expérience de vie du participant;

- l'animateur peut alors mettre en valeur ce que le participant livre de lui-même; ce qui sera le début de sa réponse;

- l'animateur reformule l'information que le participant lui a livrée et situe cette information dans un contexte éducatif et familial; le but de cette démarche est de faire prendre conscience au participant de l'importance de l'information qu'il apporte au groupe et de l'utilité de son intervention.

Au fond, l'essentiel de la démarche est de situer le père ou la mère en tant que personne dans sa relation avec son enfant.

1.1 Exigences relatives au choix de l'animateur

- Avoir une bonne connaissance des relations familiales et conjugales.
- Faire preuve de tact dans les situations où les relations familiales et conjugales sont difficiles et délicates.
- Avoir travaillé et lu de façon satisfaisante sur le sujet de la famille et connaître les sources de référence.
- Manifester des aptitudes pour la relation d'aide.

1.2 La démarche

1.2.1 Sur le plan des contenus

Le document de base doit servir de guide pour tous. Les thèmes sont organisés selon une suite logique, et il est souhaitable d'en respecter l'ordre, puisque certaines rencontres constituent des préalables aux suivantes. Si les participants expriment le désir d'intervertir certains thèmes, il serait sage que l'animateur, avec le groupe, évalue la portée des changements sur l'ensemble des rencontres. L'animateur s'assure que le contenu est clair pour les participants.

L'animateur aura toujours intérêt à retourner les questions au groupe et à utiliser les ressources de celui-ci. Il pourra cependant apporter, grâce à un texte ou à une expérience partagée, l'information nécessaire pour clarifier une situation complexe. En tant que personne-ressource, il peut alimenter les rencontres avec des notions précises, en puisant à même le cahier de l'animateur ou dans ses notes personnelles.

De nombreux textes qui apportent des détails sur la démarche à suivre en animation ont été intégrés au document de base afin de

répondre aux besoins essentiels des animateurs. **Le contenu suggéré peut et doit être adapté selon l'expérience de l'animateur et les besoins du groupe.**

Il est libre de prendre ce qui lui est le plus utile. L'important c'est de **maintenir une suite logique et de ne pas utiliser servilement le matériel pédagogique.**

1.2.2 Sur le plan de l'organisation des rencontres

La procédure à suivre fait partie intégrante des modules. Il est prévu **du temps de mise en commun** (retour sur la semaine et période de questions sur les rencontres passées), **du temps de travail en sous-groupes ou en groupe et du temps de travail individuel.**

Nous avons généralement évité de proposer des périodes fixes pour le travail. La raison en est fort simple: il revient au groupe et à l'animateur de déterminer ensemble le temps qui sera alloué à ces périodes de travail, suivant l'intérêt et les besoins des participants. Le rôle de l'animateur est de voir si, dans l'ensemble, le tout est réalisable et de vérifier si le groupe est conscient et satisfait de ses choix. Il veillera, par ailleurs, à réserver suffisamment de temps pour l'évaluation, car cette partie est essentielle.

L'animateur expérimenté n'est pas obligé de tenir compte de tous les conseils concernant l'organisation des rencontres. Il pourra utiliser ses moyens personnels et les présenter à sa façon.

En ce qui a trait à la discipline et à l'autorité, faire des compromis ne veut pas dire perdre son autorité ou ne pas être obéi de son enfant; le compromis, c'est au contraire l'écoute, le respect des valeurs mutuelles et la confiance en soi. C'est une démarche constructive.

1.2.3 Sur le plan de l'animation

«Parents d'aujourd'hui» a pour but d'aider les participants à assumer leur rôle de parents. Pour ce faire, l'un des moyens que nous préconisons est le partage à l'intérieur du groupe, la mise en commun des ressources des participants. L'animateur devra donc encourager chacun à s'exprimer et démontrer l'importance d'une "bonne écoute".

Il devra également connaître les étapes de la formation d'un groupe de façon à comprendre et à définir ce qui se passe à l'intérieur du groupe afin d'assurer des rencontres profitables à tous. Il serait regrettable que les participants aient à vivre des situations ambiguës qui risqueraient de les amener à abandonner. L'animateur verra à être attentif à ces situations, qui sont normales à l'étape de la formation d'un groupe.

Le rôle de l'animateur consiste à être présent auprès de chacun des participants. Certains sont réticents à exprimer leurs opinions devant un groupe, tandis que d'autres arrivent facilement à prendre la parole. Le maintien de l'équilibre dans la participation fait partie des tâches de l'animateur. Il serait idéal que le groupe soit capable de s'autodiscipliner. Pour ce faire, il faut que tous aient compris la valeur de chacun des participants et accepté les différences. L'animateur verra à mettre en évidence ces différences et à montrer l'intérêt des valeurs particulières que chacun peut exposer au groupe. C'est une démarche de respect et d'ouverture aux autres que les parents seront amenés à faire au sein du groupe, pour ensuite l'intégrer dans leur vie familiale. Il s'agit aussi pour eux d'apprendre à composer avec les compromis et à ne pas se sentir perdants; cet apprentissage leur sera fort utile dans l'éducation de leur enfant.

Les rencontres ne visent pas à "enseigner" une nouvelle technique éducative aux parents participants.

Il se peut que les participants demandent avec insistance à l'animateur ou au groupe : "Qu'est-ce que je devrais faire?" Bien qu'il soit facile pour l'animateur de répondre à cette question, nous lui demandons de ne pas tomber dans le piège qui consiste à "dire quoi faire" ni de permettre au groupe de le faire.

Le rôle de l'animateur est d'amener les parents à s'affirmer dans leurs relations avec leur enfant, à déterminer ce qu'ils désirent afin de pouvoir l'exprimer clairement et calmement à leur enfant. C'est un climat de confiance et de communication qu'il faut tendre à établir. C'est une attitude "positive" qu'il faut tendre (ensemble) à adopter.

Nous sommes très réalistes en proposant cette nouvelle approche éducative. Certains parents seront forts satisfaits à la suite de ces rencontres, d'autres moins. Que faire? Il est impossible de satisfaire tout le monde. Il est important de savoir recevoir les critiques avec ouverture d'esprit, compréhension et discernement. Une critique est un besoin insatisfait; l'essentiel pour nous, c'est d'aider les participants à connaître leurs besoins et à trouver un moyen concret et précis pour répondre à ces besoins. Notre rôle n'est pas de critiquer ni de trouver des solutions, mais de mettre nos ressources à la disposition des participants.

Animer un groupe, c'est un art qui consiste à entretenir l'intérêt de tous pour l'objectif commun tout en permettant à chacun d'atteindre ses objectifs personnels.

On pourra avoir recours à certaines techniques pour faciliter son travail d'animateur. Chaque groupe étant unique, la souplesse est de rigueur dans le choix des techniques; ce n'est pas au groupe de s'adapter aux techniques.

2.0 LES TECHNIQUES D'ANIMATION [1]

La liste de techniques que nous vous proposons n'est pas exhaustive. Les techniques que nous avons choisies sont celles qui nous paraissent le mieux adaptées aux objectifs du présent matériel pédagogique.

2.1 Les techniques d'écoute

Les techniques d'écoute font naître la confiance au sein du groupe et créent un climat qui favorise la participation de chacun ainsi que l'ouverture d'esprit nécessaire à l'apprentissage.

L'empathie, l'écoute active, le reflet, la reformulation sont toutes des techniques amplement connues. On les utilisera principalement au début des rencontres. Le but de ces techniques est que les participants se sentent compris, entendus et se laissent **"deviner"**. L'animateur pourra peu à peu encourager les participants à utiliser ces techniques entre eux.

2.2 Les techniques de clarification

Ces techniques consistent à amener les participants à clarifier certaines notions et à préciser leurs pensées. Certains d'entre eux ne seront peut-être pas habitués à s'exprimer au sein d'un groupe. Afin qu'ils ne se laissent pas aller au découragement et ne demeurent pas silencieux, l'animateur posera des questions, avancera des hypothèses, vérifiera ce qu'il a lui-même saisi... on doit réussir à se comprendre.

---

1. Document de référence de la DCR, Tiré du document Formation des parents membres du comité d'école, du conseil d'orientation et du comité de parents.

2.3 Les techniques de synthèse

Souvent, les participants auront à faire des synthèses, soit pour saisir tous les aspects d'une question, soit pour élaborer des objectifs communs. L'animateur devra les aider à acquérir cette habileté et, à l'occasion, leur donner un coup de main. Pour les aider, il pourra utiliser des techniques simples comme: faire ressortir le mot qui les frappe, formuler spontanément une phrase à partir des idées émises, mettre en évidences certains points majeurs, une image... Par des directives claires, les participants s'habiliteront à la synthèse. Certains participants pourront agir comme personnes-ressources parce qu'ils ont naturellement l'esprit de synthèse. L'animateur amènera le groupe à déceler ces "talents" et à les utiliser.

2.4 Les techniques de créativité

Ces techniques ont pour but de valoriser l'originalité et la différence. L'animateur encouragera les travaux et les rapports autres que verbaux. Il suggérera aux participants de s'exprimer par le dessin, le mime, la poésie, la chanson, le sketch, etc... Ces activités créatrices stimulent la participation, elles sont agréables à réaliser et procurent de la satisfaction aux participants.

D'autres techniques de créativité plus connues, comme le "brain storming" **(tempête d'idées sans censure ou remue-méninges)**, les associations libres autour d'un thème peuvent également stimuler à certains moments.

2.5 Les attitudes de relation d'aide

Le respect, l'authenticité, l'immédiateté, la spécificité sont des attitudes de relation d'aide que l'animateur utilisera pour favoriser l'implication dans le groupe.

Le respect

Cette habileté consiste à manifester de l'importance et de la discrétion devant un participant ou un groupe. Ce n'est pas de la flatterie. C'est une habileté qui contrecarre les tentatives de démolition, de culpabilisation ou de jugement... **L'important n'est pas d'être correct et bon, mais d'être soi.**

L'authenticité

À l'occasion, l'animateur pourra recourir à l'authenticité pour favoriser une meilleure implication. Cette habileté consiste, pour l'animateur, à expliciter sa pensée aux participants ou à exprimer ses propres sentiments. Il le fait quand il sait que cette démarche sera utile au groupe et non quand il en a le goût.

L'immédiateté

Cette habileté consiste à privilégier, dans le moment présent, des échanges plus profonds. Par exemple, si quelqu'un prétend qu'il parle trop, qu'il est mal à l'aise, qu'il ne prend pas de risque... plutôt que de chercher une explication rationnelle, l'animateur peut alors lui demander si ce sentiment se produit même au sein du groupe; il l'invitera encore à être attentif et à le lui signaler lorsque cela se produira. Ainsi, il doit veiller à ce que les participants **travaillent concrètement leurs comportements, au lieu de se contenter d'en parler.**

La spécificité

La spécificité sera aussi d'une grande utilité. Par cette habileté, l'animateur tentera d'éliminer chez les participants les généralités, les "peut-être", les "à peu près", les "ailleurs", etc. Cette habileté permettra de personnaliser les échanges. Pour ce faire, l'animateur fera préciser les termes généraux, comme: "**Il y a des choses qui m'énervent...**" "**Quelles sont ces choses...**" "**Peux-tu les nommer...**" "Des fois, cette année, j'étais mal à l'aise..." "**Te souviens-tu quand?**" "**Peux-tu retrouver une situation?**" "Je suis satisfait de ma soirée..." "**Essaie de nommer une chose qui t'apporte de la satisfaction.**"

Un "peut-être" cache souvent une affirmation; l'animateur se donnera la peine de susciter cette affirmation. C'est un art de forcer une personne à être plus précise sans la coincer. La question ressemble à une invitation mais peut déboucher sur un refus de la part de l'autre.

L'animateur fera aussi prendre conscience aux participants des avantages à parler d'eux, à préciser des situations, à nommer des gens, en particulier, à exprimer des sentiments clairs. C'est plus satisfaisant pour l'émetteur et le récepteur.

2.6 Une technique d'encadrement: le contrat personnel

Le contrat personnel est un engagement que l'adulte prend envers lui-même pour améliorer sa participation dans un groupe.

Supposons qu'un participant prenne conscience de sa façon d'accepter tout, en silence, sans se poser de question. Il veut changer cette attitude et devenir un peu plus critique.

L'animateur peut lui offrir de prendre un contrat simple pour améliorer cette situation. Par exemple, il peut s'engager à poser trois questions au cours de la rencontre. Un autre qui ne parle pas pourrait s'engager à prendre la parole au moins une fois par rencontre. Un autre qui parle trop pourrait s'engager à s'abstenir consciemment, à deux reprises au moins pendant le rencontre.

L'animateur aidera le participant à concrétiser un désir de changement dans une action concrète. Ces contrats seront verbalisés devant le groupe; il favorisera ainsi une atmosphère de franche collaboration où chacun connaîtra les efforts de l'autre en vue de s'améliorer.

Ces contrats sont souples et peuvent être modifiés au besoin. C'est un instrument extrêmement précieux pour susciter une meilleure participation et provoquer des changements réels.

L'animateur veillera à ce que le contrat réponde au goût et à la volonté du participant et non à un devoir. "J'ai le goût et je veux prendre plus de place", et non "Il faudrait que je prenne plus de place". **Les contrats nés des "Il faut" sont inefficaces.**

3.0 LES NIVEAUX DE PARTICIPATION ET LES TECHNIQUES D'ANIMATION CORRESPONDANTES

L'animation de groupe est un art: l'art de susciter une conscience du groupe chez chacun des participants dans la poursuite d'un objectif commun. Elle fait donc appel aux ressources personnelles de celui qui joue le rôle d'animateur; elle s'inspire cependant de certains principes et peut être **facilitée par l'apprentissage** de certaines techniques. De plus, chaque groupe a son **rythme propre** et c'est dans la mesure où l'animateur peut se sensibiliser aux différentes dimensions du fonctionnement en groupe qu'il pourra le mieux respecter les particularités de chaque groupe sans être esclave d'une méthode d'animation rigide. Les quelques notions qui suivent ont pour but d'aider l'animateur débutant à trouver sa propre méthode et ses propres techniques d'animation. Elles sont groupées sous deux titres: "Les niveaux de participation" et "Les techniques d'animation".

3.1 Les niveaux de participation

L'animateur qui cherche à susciter une conscience du groupe chez les participants peut y parvenir dans le mesure où il réussit à **faire circuler l'information** entre les membres du groupe. Information au niveau des idées bien sûr, mais aussi au niveau du fonctionnement du groupe et au niveau des personnes, dans la mesure où cela s'avère utile.

Pour faciliter la tâche de l'animateur on distingue **trois niveaux de participation** qui commandent, chacune, des techniques particulières: le niveau du contenu, le niveau de la procédure et le niveau socio-émotif.

<u>Le niveau du contenu</u>

Dans un groupe de tâche ou de discussion, c'est l'objectif poursuivi qui sert de catalyseur et permet la cohésion du groupe. Les idées qui seront échangées entre les participants et leurs opinions sont donc de première importance. Il est impor-

---

Document publié par l'EDA 1970-10-02, Réf. nº 5, Module V, Formation des comités d'écoles (révisé en 1979)

tant que les **idées** circulent bien et que **les participants comprennent** la pensée de chacun. L'animateur doit donc être attentif à cette dimension, veillant à ce que l'information circule librement, chacun se sentant écouté lorsqu'il parle.

Le niveau de la procédure

Pour que les idées circulent bien dans le groupe, il est important que les procédures du groupe - procédures de discussion et procédures de prise de décision, s'il y a lieu - soient bien définies et acceptées par tous les participants. L'animateur doit donc veiller également à ce que les questions de procédures soient formulées et résolues dans le groupe. Il peut lui-même suggérer des procédures: lever la main avant de parler par exemple, ou au contraire parler librement sans lever la main. Il peut aussi demander aux adultes de participer à l'élaboration des procédures. De toute façon il doit voir à ce que l'information circule librement dans le groupe à ce niveau.

Le niveau socio-émotif

Dès qu'un certain nombre de personnes poursuivent ensemble un objectif commun il est inévitable qu'il se crée occasionnellement des tensions et des conflits mineurs au cours de la discussion.

Souvent, la charge émotive qui se développe à cause des différences de points de vue et de mentalité paralyse le travail du groupe. C'est donc le rôle de l'animateur de veiller à maintenir dans le groupe un climat favorable à la discussion. Il y parviendra dans le mesure où il fera circuler l'information sur ce que ressentent les participants concernant le fonctionnement même du groupe et concernant les différents types de participation qu'ils rencontrent dans le groupe.

Très souvent des animateurs ont de la difficulté parce qu'ils ne tiennent pas compte de l'un ou l'autre de ces trois niveaux de participation. Une erreur systématique de certains animateurs est d'essayer de mettre hors d'ordre tout ce qui ne concerne pas les idées et le sujet à l'agenda. Au contraire, on dit d'un animateur qu'il est compétent lorsqu'il suit le groupe aux trois niveaux de participation, faisant circuler l'information là où c'est nécessaire et conservant l'équilibre entre l'efficacité et les échanges interpersonnels.

3.2 Les techniques d'animation correspondantes

Certaines techniques simples peuvent aider l'animateur à se sensibiliser aux problèmes spécifiques à chacun des trois niveaux de participation: les fonctions de clarification, au niveau du contenu; les fonctions de contrôle, au niveau de la procédure; et les fonctions de facilitation, au niveau socio-émotif.

Les fonctions de clarification

a) Définir

Le groupe étant réuni en vue d'un objectif commun, il est important que dès le point de départ l'animateur s'assure que cet objectif a bien été défini. S'il ne l'est pas, il accorde tout le temps nécessaire pour le faire. De même, le vocabulaire utilisé par les participants est souvent équivoque ou polyvalent; l'animateur se demande donc continuellement si les mots employés veulent dire la même chose pour tous les membres du groupe; sinon, il demande aux participants de définir les termes qu'ils emploient. S'il n'est pas certain il vérifie, en demandant à ceux qui emploient ces termes s'ils veulent dire la même chose.

b) Reformuler

Une bonne façon de faire circuler l'information correctement au niveau du contenu est de reformuler de temps en temps ce qu'un participant vient de dire, surtout lorsqu'il ne semble pas compris par les autres. Cette technique est particulièrement efficace pour sensibiliser tous les participants aux difficultés de communication et pour susciter chez eux une conscience du groupe.

Elle a également pour effet d'augmenter la capacité d'écoute des participants. Elle aide enfin le participant qui vient de parler à prendre conscience de ce qu'il vient de dire et de nuancer sa pensée au besoin.

c) Faire des liens

Une des difficultés du travail en équipe est que les participants ne tiennent pas assez compte des éléments que les autres apportent. L'animateur peut alors intervenir en demandant à celui qui vient de parler de faire lui-même le lien avec ce qui vient d'être dit.

Il peut aussi faire lui-même les liens qu'il voit, surtout lorsqu'ils sont demeurés implicites dans les interventions des participants. Cela invite les gens à s'écouter davantage et contribue à faire une discussion plus concentrée.

d) Résumer

De temps en temps, l'animateur peut permettre aux participants de reprendre leur souffle en résumant les différentes opinions déjà émises. Il peut aussi essayer d'en faire la synthèse ou demander au groupe de l'aider s'il ne peut la faire lui-même. Si le groupe a un secrétaire, il peut également faire part au groupe de temps en temps des éléments qu'il a retenus. Cela permet de faire le point et de réorienter la discussion si cela est nécessaire.

Les fonctions de contrôle

e) Susciter

Dans tout groupe, il y a des participants qui parlent peu et d'autres qui ne parlent pas du tout. L'animateur ne doit pas se donner comme mission de faire parler tout le monde; il doit cependant favoriser la participation verbale de ceux qu'on appelle les silencieux. La technique qui consiste à faire un tour de table systématique n'est pas à conseiller, elle crée souvent un stress qui rend encore plus pénible la participation verbale des silencieux. La façon de susciter la participation verbale des silencieux est de surveiller le moment où ils semblent plus à l'aise ou moins conscients d'eux-mêmes, pour les

inviter à parler à ce moment-là. C'est souvent au moment où le groupe est le plus animé que ces moments se présentent; si l'animateur est attentif, il peut alors donner la priorité de parole à ceux qui parlent moins.

f) Refréner

Tout groupe contient aussi des participants qui parlent facilement, longtemps, et souvent. La tâche de l'animateur est de les refréner et de les aider à prendre moins de place. Il le fera d'autant plus facilement qu'il aura une bonne relation interpersonnelle avec ces participants; s'il peut le faire avec humour, cela est encore mieux. Très souvent, ces participants sont verbo-moteurs et le simple fait de les résumer au moment opportun et de demander à d'autres participants d'intervenir suffit à réduire leur participation. On peut aussi les inviter à se résumer eux-mêmes en leur donnant comme défi de le faire en moins de cinq phrases.

g) Sensibiliser

Pour éviter que le temps dont on dispose soit perdu sur des questions de détails et pour accélérer la progression des idées, l'animateur peut rappeler de temps en temps le nombre de minutes qui restent. Il peut aussi demander au groupe d'évaluer l'emploi du temps en fonction de l'agenda que l'on devrait couvrir normalement, quitte à modifier l'agenda s'il y a lieu.

h) Donner la parole

On s'attend ordinairement à ce que l'animateur donne la parole; il peut le faire formellement de façon régulière; il peut aussi le faire uniquement pour ceux qui préfèrent la demander; et il peut inviter les participants à prendre la parole sans la demander. Ce qui est important, c'est qu'il avertisse les participants de la façon dont il veut procéder, modifiant sa façon de procéder selon les besoins du groupe. De toute façon, l'animateur garde toujours priorité de parole et il peut l'utiliser pour mettre de l'ordre advenant une confusion momentanée.

Fonctions de facilitation

i) Accueillir

L'animateur peut favoriser grandement la participation de tous par son accueil chaleureux à l'égard de chaque participant. Le fait de s'intéresser à chaque participant, quel que soit son statut, contribue également à valoriser chacun aux yeux des autres participants.

j) Détendre

En permettant aux participants de se détendre et de blaguer entre eux à l'occasion, l'animateur peut contribuer grandement à solidariser le groupe. De même des moments de pause au cours de la discussion peuvent éliminer certaines tensions dues à la fatigue. Tout cela est de nature à faciliter le travail du groupe.

k) Objectiver

S'il se produit des conflits plus violents entre deux personnes émotivement engagées l'une par rapport à l'autre, l'animateur peut détendre la situation en reformulant de façon objective les idées émises avec beaucoup de subjectivité. Il dégage alors le contenu de la charge socio-émotive et permet aux participants de ne pas s'arrêter à l'opposition entre personnes.

l) Verbaliser

Lorsque le climat est tendu sans trop savoir pourquoi, il peut être indiqué de permettre aux participants de verbaliser ce qu'ils ressentent à ce moment présent. De même lorsqu'on est face à une difficulté qui semble insurmontable, il peut être utile de verbaliser ce qu'on ressent; l'animateur peut encourager et même susciter cette verbalisation lorsque cela semble utile. Le principe à la base de cette technique est qu'un sentiment verbalisé devient beaucoup plus facile à maîtriser.

En résumé, on peut dire qu'un animateur compétent est celui qui tient compte des trois niveaux de participation, quelles que soient les techniques qu'il emploie. Si certaines techniques lui semblent plus difficiles, il peut demander aux participants de les exercer. Une bonne façon de s'entraîner à l'animation est de s'enregistrer et de noter après coup ses interventions spontanées selon les trois niveaux.

CAHIER DE L'ANIMATEUR

PARENTS D'AUJOURD'HUI

MODULE 1

La famille et l'enfant handicapé

AVANT-PROPOS

La Direction de la coordination des réseaux (DCR) vous propose le présent matériel pédagogique sur la famille dans le champ de l'éducation populaire.

Le matériel été élaboré en 1984 par le Service de l'éducation des adultes de la Commission scolaire Chomedey de Laval sous la supervision de Marcel Brisson et de Denise Huot-Renaud et révisé en 1989 par la Commission scolaire des Chutes-de-la-Chaudière sous la responsabilité de Pierre Therrien.

- **Élaboration du matériel pédagogique "Parents d'aujourd'hui"** : Muriel Drolet-Douville
- **Rédactrice** : Louise Lavoie-Aubut
- **Conseiller** : Michel Lemieux
- **Secrétaires** : Jacinthe Bergeron, Chantal Boutin, Diane Lemieux
- **Responsables du matériel pédagogique à la DCR** : Richard Lemieux, Sylvie Doire
- **Coordonnatrice du Service de l'éducation populaire, Direction de la coordination des réseaux** : Francine Senécal

Sincères remerciements aux membres du comité provincial Éducation famille (Direction générale de l'éducation des adultes) qui ont contribué, en 1983 et 1984, par leur analyse et leurs commentaires à l'élaboration du présent matériel pédagogique.

- **Responsable du dossier famille, DGEA** : Huguette Boily
- **Éducation des adultes, CS Chomedey de Laval** : Marcel Brisson
- **Secrétaire du comité** : Michèle Cardin
- **Éducation des adultes, CECM** : Gaston Gauthier
- **Office de la pastorale familiale de Québec** : Anne-Marie Larose-Martin
- **Association des parents, région 03** : Jean-Marie Lavoie
- **Département de sexologie, UQAM** : Michel Lemieux
- **Collaborateur au dossier famille, DGEA** : Richard Lemieux
- **Fédération de la famille de Québec** : Johanne Picher-Bédard

Merci également aux personnes qui ont contribué à enrichir le contenu des documents en donnant leur avis pendant l'expérimentation.

Dans le présent document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

LA FAMILLE ET L'ENFANT HANDICAPÉ

TABLE DES MATIÈRES

PAGES

1.0 Objectifs généraux 3.1.1

2.0 Objectifs particuliers 3.1.3

3.0 Thèmes des rencontres 3.1.5

4.0 Déroulement des rencontres 3.1.7

4.1 Première rencontre

4.1.1 Accueil 3.1.8

4.1.2 Premier exercice: les prénoms 3.1.8

4.1.3 Présentation des rencontres 3.1.9

4.1.4 Deuxième exercice: jeu de l'interview 3.1.9

4.1.5 Retour sur l'exercice 3.1.9

4.1.6 Évaluation de la rencontre (annexe II) 3.1.10

Annexes 3.1.11

4.2 Deuxième rencontre

4.2.1 Accueil 3.1.15

4.2.2 Présentation de la théorie d'Evans 3.1.15

4.2.3 Présentation et lecture à haute voix de quelques exemples de la liste de sentiments et émotions (annexe II).......... 3.1.15

4.2.4 Travail en équipe: les sentiments et les émotions......... 3.1.16

4.2.5 Retour au groupe.. 3.1.16

4.2.6 Réflexion.. 3.1.16

4.2.7 Évaluation de la rencontre (annexe V)..................... 3.1.16

Annexes 3.1.17

4.3 Troisième rencontre

4.3.1 Accueil.. 3.1.33

4.3.2 Liste des aspirations.. 3.1.33

4.3.3 Théorie de Maslow... 3.1.33

4.3.4 Tableau synthèse... 3.1.33

4.3.5 Travail en équipe : ses buts personnels.................. 3.1.34

4.3.6 Échange en groupe sur l'exercice.......................... 3.1.34

4.3.7 Évaluation de la rencontre (annexe VII).................. 3.1.34

Annexes 3.1.35

4.4 Quatrième rencontre

4.4.1 Accueil.. 3.1.49

4.4.2 Notes préliminaires.. 3.1.49

	4.4.3	Présentation de la grille	3.1.50
	4.4.4	Diagramme	3.1.50
	4.4.5	Commentaires du groupe	3.1.51
	4.4.6	Lecture des commentaires	3.1.51
	4.4.7	Réflexion et travail individuel	3.1.51
	4.4.8	Partage avec le groupe	3.1.52
	4.4.9	Évaluation de la rencontre (annexe V)	3.1.52
	Annexes		3.1.53
4.5	**Cinquième rencontre**		
	4.5.1	Préparation au cours	3.1.63
	4.5.2	Formation d'équipes	3.1.63
	4.5.3	Discussion en équipe à partir des cartes	3.1.63
	4.5.4	Discussion entre équipes	3.1.64
	4.5.5	Réflexion	3.1.64
	4.5.6	Évaluation de la rencontre (annexe II)	3.1.64
	Annexes		3.1.65
4.6	**Sixième rencontre**		
	4.6.1	Accueil	3.1.77

4.6.2 Qu'est-ce qu'un préjugé? 3.1.77

4.6.3 Liste 3.1.78

4.6.4 Travail individuel 3.1.78

4.6.5 Échange d'expériences 3.1.79

4.6.6 Évaluation de la rencontre (annexe II) 3.1.79

Annexes 3.1.81

4.7 Septième rencontre (scénario I)

4.7.1 Division en équipes de travail et mise en commun des ressources 3.1.85

4.7.2 Retour sur l'activité 3.1.86

4.7.3 Causerie 3.1.86

4.7.4 Évaluation de la rencontre (annexe II) 3.1.86

Annexes 3.1.87

4.7 Septième rencontre (scénario II)

4.7.1 Accueil 3.1.91

4.7.2 Formation d'équipes 3.1.91

4.7.3 Retour au groupe 3.1.91

4.7.4 Préparation de la neuvième rencontre 3.1.91

4.7.5 Évaluation de la rencontre (annexe II) 3.1.92

Annexes 3.1.93

4.8 Huitième rencontre (scénario I)

4.8.1 Note préliminaire 3.1.97

4.8.2 Liste de projets 3.1.97

4.8.3 Marche à suivre 3.1.97

4.8.4 Formation d'équipes 3.1.98

4.8.5 Calendrier 3.1.98

4.8.6 Évaluation de la rencontre. (annexe VI) 3.1.98

Annexes 3.1.99

4.8 Huitième rencontre (scénario II)

4.8.1 Accueil 3.1.111

4.8.2 Formation d'équipes (quatre ou cinq participants) 3.1.111

4.8.3 Retour au groupe 3.1.111

4.8.4 Évaluation de la rencontre (annexe II) 3.1.112

Annexes 3.1.113

4.9 Neuvième rencontre (scénario I)

4.9.1 Suivi et évaluation du projet en équipe 3.1.117

	4.9.2	Présentation des projets et commentaires	3.1.117
	4.9.3	Évaluation de la rencontre (annexe III)	3.1.117
	Annexes		3.1.119
4.9	**Neuvième rencontre (scénario II)**		
	4.9.1	Présentation des personnes-ressources	3.1.125
	4.9.2	Causerie	3.1.125
	4.9.3	Évaluation de la rencontre (annexe II)	3.1.125
	Annexes		3.1.127
4.10	**Dixième rencontre**		
	4.10.1	Synthèse	3.1.131
	4.10.2	Action-Parent	3.1.131
	4.10.3	Conclusion	3.1.132

1.0 OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Le présent module vise l'atteinte de deux objectifs distincts.

Le premier objectif, d'ordre personnel, est de permettre aux parents d'un enfant handicapé de parvenir à la connaissance d'eux-mêmes, de leurs ressources et de leurs aptitudes .

Le second objectif est de permettre aux parents d'un enfant handicapé d'acquérir une connaissance générale des ressources qui sont à leur disposition et d'apprendre à mettre sur pied divers services d'aide.

Dès la première rencontre, l'animateur informera les participants de la démarche qui est proposée et du déroulement des rencontres. Dès le début, le participant saura qu'à la huitième rencontre, il sera invité à imaginer un projet communautaire qu'il souhaiterait voir réalisé par le groupe. Certains participants, bien que stimulés par l'idée, pourraient s'inquiéter. L'animateur devra les rassurer en leur expliquant clairement la démarche.

2.0 OBJECTIFS PARTICULIERS

Les objectifs généraux, décrits précédemment, seront atteints à travers une série d'objectifs particuliers.

2.1 Faire découvrir aux parents les moyens qui sont à leur disposition pour faciliter leur démarche en tant que parents d'un enfant handicapé.

2.2 Amener les parents à vraiment comprendre leur situation de parents d'un enfant handicapé, leurs expériences de vie, leurs besoins, etc., afin de leur permettre d'avoir une vue d'ensemble de la situation et de pouvoir ainsi mieux la vivre.

2.3 Permettre aux parents d'un enfant handicapé de mieux utiliser les ressources dont ils disposent et même de mettre sur pied divers services d'aide.

2.4 Sensibiliser les participants aux problèmes que doivent affronter les familles dont un des membres est handicapé ainsi qu'au rôle qu'ils peuvent jouer pour les aider.

3.0 THÈMES DES RENCONTRES

3.1 L'accueil.

3.2 La crise.

3.3 Les besoins.

3.4 Quel temps fait il?

3.5 Jean qui rit, Jean qui pleure...

3.6 Les préjugés.

3.7 Je m'informe sur les ressources de mon milieu

3.8 En avant, marchons...: début d'un projet.

3.9 Je réalise...

3.10 Mon bilan.

4.0 Déroulement des rencontres

4.1 PREMIÈRE RENCONTRE

Thème : L'accueil.

Objectifs : Cette rencontre vise à amener les participants à se connaître et à exprimer leurs attentes ainsi qu'à présenter le contenu des rencontres.

4.1.1 Accueil

L'accueil devrait permettre aux participants de se présenter et de faire connaissance. Il est conseillé de placer les participants en cercle. Le cercle permet le contact visuel avec chaque personne et favorise l'intimité qui sera nécessaire dans certaines situations.

L'activité se divise en deux petits exercices.

4.1.2 Premier exercice : les prénoms

Temps nécessaire : 15 minutes.

Ce premier contact vise à détendre l'atmosphère tout en permettant à chacun de faire connaissance avec les autres participants.

Démarche

Cet exercice doit être fait comme un "tour de table" : chacun s'exprime à tour de rôle. Le premier participant dit son prénom. Le suivant répète d'abord le prénom qu'il vient d'entendre et mentionne le sien. Le troisième participant devra ainsi répéter les prénoms des premier et deuxième participants et dire son propre prénom. Et ainsi de suite.

4.1.3 Présentation des rencontres

L'animateur est invité à procéder à la présentation des rencontres et du cahier du participant.

Vous noterez que cette présentation devrait inclure une discussion avec le groupe sur :
- les objectifs des rencontres;
- les thèmes proposés;
- les commentaires généraux, etc.

La présentation pourrait se faire en 45 minutes ou 1 heure environ.

4.1.4 Deuxième exercice : jeu de l'interview

Étape 1 : L'interview

Cet exercice consiste à procéder à des entrevues qui seront présentées au groupe par la suite. Deux participants s'interviewent l'un après l'autre pendant 10 minutes chacun. Après ces dix minutes, chacun devrait être en mesure de connaître suffisamment son partenaire pour pouvoir le présenter au groupe.

Étape 2 : Présentation au groupe

Chacun présente la personne interviewée au groupe. La présentation dure quelques minutes.

4.1.5 Retour sur l'exercice

À la suite de l'exercice, les participants sont invités à communiquer au groupe leurs impressions sur ces deux activités.

4.1.6 Évaluation de la rencontre (annexe II)

Présenter la "grille" aux participants et préciser comment elle pourra être utilisée dans les rencontres à venir.

Mes attentes	Mes craintes
1- ______	1- ______
2- ______	2- ______
3- ______	3- ______
4- ______	4- ______
5- ______	5- ______

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

- ______ Non
- ______ Un peu
- ______ Beaucoup
- ______ Pleinement

COMMENTAIRES:

____

____

____

____

4.2 DEUXIÈME RENCONTRE

Thème : La crise.
Étapes vers la résolution de la crise vécue à la suite de la naissance d'un enfant handicapé.

Objectif : Présenter une théorie expliquant la progression de la crise vers l'acceptation et la réorganisation de la vie à la suite de la naissance d'un enfant handicapé. L'exercice accompagnant la démarche informative vise à permettre aux participants de bien comprendre chacune des étapes de la crise et de se situer dans cette progression.

4.2.1 Accueil

4.2.2 Présentation de la théorie d'Evans

En premier lieu, les participants seront invités à lire les textes intitulés "La naissance d'un enfant handicapé" et "Résolution de la crise vécue à la suite de la naissance d'un enfant handicapé" (annexes I et II).

Note: Les auteurs conçoivent le développement comme dynamique et le rythme individuel comme non prévisible. Cette théorie, qui mériterait d'être présentée dans toutes ses nuances, est accompagnée d'un tableau général où toutes les possibilités sont illustrées.

4.2.3 Présentation et lecture à haute voix de quelques exemples de la liste de sentiments et émotions (annexe II)

S'assurer par quelques exemples que tous ont compris le sens de certains mots.

4.2.4 Travail en équipe : les sentiments et les émotions

Fournir aux participants les consignes avant de procéder à la division en équipes.

Consignes

- Chaque équipe devra choisir à l'unanimité trois sentiments se rattachant à chacune des étapes de la crise et expliquer dans la colonne réservée à cette fin sur quels motifs elle se base pour placer ces sentiments à une étape précise.

- On suggérera aux participants de choisir autant de sentiments positifs que négatifs.

- Les participants devront ensuite remplir le tableau synthèse **(annexe IV).**

4.2.5 Retour au groupe

Les participants seront invités à répondre individuellement à la question finale du tableau synthèse en indiquant l'étape où ils pensent être rendus.

4.2.6 Réflexion

La réflexion pourrait comporter un échange général sur les sentiments choisis par chacune des équipes et les réponses de chacun à la question: "À quelle étape suis-je?"

4.2.7 Évaluation de la rencontre (annexe V)

La naissance d'un enfant handicapé

Qu'est-ce qu'un enfant handicapé?

L'organisation mondiale de la santé définit le handicap comme un "désavantage social, pour un individu donné, résultant d'une déficience ou d'une incapacité, et qui limite ou interdit l'accomplissement d'un rôle normal eu égard à l'âge, au sexe, aux facteurs sociaux et culturels". Selon Lafont, un enfant handicapé est un "enfant entrant dans la vie avec un retard ou acquérant au cours de son développement un retard par rapport aux enfants normaux du même âge réel que lui".

Il faut distinguer deux grandes catégories de handicapés: les handicapés physiques et les handicapés mentaux. Dans la première catégorie, nous trouvons les handicapés moteurs, tels que les paralytiques cérébraux, et les handicapés sensoriels, tels que les aveugles et les sourds. Quant aux handicapés mentaux, ils présentent un retard du développement mental qui se manifeste principalement par l'atteinte de niveaux restreints d'autonomie.

Afin d'évaluer les services médicaux offerts aux jeunes handicapés, le docteur Louis Dallaire, de l'hôpital Sainte-Justine, a divisé les différents handicaps en quatre groupes: handicap physique, malformations multiples, syndrome chromosomique et maladie métabolique. L'enfant affligé d'un handicap physique (groupe I) présente généralement une malformation de réduction ne touchant que les membres et souffre d'un trouble moteur sans atteinte mentale. Quant à l'enfant atteint d'un syndrome de multimalformations (groupe II), il présente évidemment des malformations multiples, mais aussi un retard psycho-moteur sévère. Dans le groupe des maladies chromosomiques (groupe III), on retrouve des enfants qui présentent une trisomie 21, appelée communément mongolisme, et quelques cas de trisomie 18*.

---

* ***Trisomie 18:*** *l'enfant atteint naît avec un ensemble de malformations très graves et sa survie ne dépasse pas deux mois. Cette maladie est due à une aberration chromosomique en rapport avec la présence d'un troisième chromosome sur la 18e paire.*

Le groupe IV est constitué d'enfants souffrant d'une maladie métabolique (ex. phénylcétonurie**) qui n'empêche pas un développement normal, à condition d'appliquer un traitement hâtif et approprié. Ce groupe comprend aussi des enfants souffrant d'autres maladies pour lesquelles il n'existe aucun traitement efficace.

Dans le présent document, l'expression "enfant handicapé" désigne donc un enfant qui souffre d'un handicap physique ou mental à sa naissance, lequel fait dévier ou entrave le cheminement de sa croissance et nuit à son apprentissage. Si l'on considère la définition de la personne handicapée, le terme "handicap" recouvre une réalité plus complexe que le terme "déficience", souvent utilisé à la place de handicap. L'expression "personne handicapée" recouvre en fait deux dimensions fondamentales: d'abord, la déficience doit être significative et persistante, de même que les limitations de capacité fonctionnelle qui en découlent; cette expression correspond aussi à l'ensemble des obstacles comme l'accessibilité, les équipements ou les préjugés, que peut rencontrer une personne ayant une déficience dans son processus d'intégration.

Un traumatisme pour les parents

Expérience riche d'émotions s'il en est, l'attente d'un enfant est source d'espoir, d'épanouissement et de joie pour les parents. Il est facile de comprendre que, pour eux, le fait de donner naissance à un enfant handicapé donne lieu à un choc émotif majeur. En général, la naissance d'un enfant handicapé entraîne chez les parents une série de réactions psychologiques émotives souvent très fortes, et provoque une crise intérieure particulièrement intense.

Quelles que soient les circonstances entourant cet événement, il semble, selon Evans, que tous les parents vivent sensiblement les mêmes sentiments et suivent un cheminement similaire vers l'adaptation à la condition de leur enfant. Ce cheminement type, qui se déroule cependant à un rythme et selon un mode qui peuvent varier selon les personnes, se diviserait en cinq étapes qui marquent une progression vers la solution de la crise et l'adaptation à une situation nouvelle. **Les parents subissent d'abord un choc** avant de passer à une phase de négation ou de contes-

---

** ***Phénylcétonurie:*** *comme la galactosémie d'ailleurs, la phénylcétonurie est une maladie congénitale héréditaire du métabolisme. Il s'agit d'une incapacité de transformation de certains éléments du métabolisme qui peut entraîner, entre autres, des troubles du système nerveux très graves et irréversibles si les nourrissons atteints ne sont pas traités adéquatement très rapidement.*

tation du handicap, puis à une étape où se mêlent **tristesse, culpabilité et colère**, et qui fait ensuite place à **l'adaptation et à la réorganisation.** Ce processus s'amorce dès que l'état de l'enfant est porté à l'attention des parents, soit à l'annonce du handicap ou à la confirmation du diagnostic. C'est d'abord, vécu dans toute son intensité, l'état de choc. L'arrivée de cet enfant chambarde les projets d'avenir, bouleverse toute la vie telle qu'on l'imaginait. C'est la fin d'un univers familial tel qu'on le rêvait.

"... la terre a cessé de tourner pendant un certain temps quand on m'a confirmé cela. Pour moi, quand on me l'a dit, il était mort, il n'existait plus, il n'était même plus un être humain..."

La confirmation d'un état de fait aussi inattendu, en même temps qu'irréductible et définitif, suscite un véritable sentiment de catastrophe qui se traduit par des pleurs, des cris, des comportements irrationnels. Il s'agit là d'une réaction tout à fait normale qui exprime un trop-plein de douleur, une très vive déception face à l'enfant dont on s'était fait une image parfaite.

"Il me semble que l'on ne peut jamais se sentir prêt à recevoir un enfant handicapé parce que, qu'on le veuille ou non, cela change notre vie presque complètement. Ça peut changer les habitudes familiales, le milieu de vie, le milieu de travail du mari..., ça change presque tout. Cela fait que l'on ne peut pas dire que l'on est prêt à recevoir un enfant avec qui l'on passe son temps à aller à l'hôpital, dans des salles d'opération et à courir, ici et là, pour le faire voir aux médecins. Il me semble que personne ne peut se sentir prêt à avoir un enfant comme ça."

La naissance d'un enfant handicapé, c'est un traumatisme qui secoue sérieusement l'équilibre mental. Cet événement provoque un violent stress émotionnel qui entraîne une perturbation sur tous les plans, personnel, conjugal, familial et social.

Au choc initial, fait suite le refus ou la négation du handicap. Confrontés à la dure réalité, les parents ont tendance à nier l'évidence du handicap ou à refuser de croire au diagnostic, de façon peut-être à s'accorder un répit psychologique ou à prendre un peu de recul devant l'inacceptable et devant ce sentiment d'impuissance. Ils en viennent même à tenter de nier l'existence de l'enfant.

"Moi, j'ai même dit au médecin: j'ai seulement à le laisser là et à en avoir un autre. Cela a été ma première réaction, pour moi il n'existait plus..."

Il s'agit en fait d'un mécanisme de défense face à un choc brutal. Mais les parents voient bientôt que l'enfant est là, qu'il est handicapé et que, comme c'est le cas pour la plupart, il n'y a guère

d'espoir de guérison. La situation est inéluctable et l'on n'y peut rien. "On se sent comme pris au piège". Tout un amalgame de sentiments se manifestent alors. C'est la tristesse, le désespoir, le creux de la vague. Les parents traversent une sorte de dépression.

"... je me voyais passer le reste de mes jours avec les yeux rouges puis l'air d'une morte. Je ne voyais plus rien de gai. Je voyais ma vie complètement finie..."

Ils vivent aussi des sentiments de culpabilité, de honte, de colère, de solitude et de marginalité.

"... je pense que si, à un moment donné dans la vie, on sent vraiment le besoin que les autres viennent au-devant de nous, ce moment-là, parce que le sentiment de culpabilité, de honte qu'on ressent quand ça nous arrive, il est terrible. Puis, on est absolument incapable d'aller vers les autres. Donc, il faudrait que d'autres viennent à nous, sans toutefois s'imposer catégoriquement, en nous laissant la liberté de recommuniquer après..."

Les parents cherchent à connaître les raisons ou les causes du handicap; ils cherchent aussi des prétextes pour se disculper, des motifs pour justifier l'état de l'enfant. Le fardeau est très lourd à porter. Chez les couples dont l'équilibre est précaire, l'enfant handicapé peut même devenir le bouc émissaire, cristallisant en quelque sorte les difficultés affectives entre les parents. On se reproche alors mutuellement une hérédité douteuse ou on essaie de faire porter sur le conjoint la responsabilité de la tare du rejeton... C'est de toute façon un événement tragique qui met à rude épreuve le couple et la famille.

Il semble que certains handicaps soient plus difficiles que d'autres à accepter. Ainsi, selon l'étude effectuée par le Dr Louis Dallaire, dans laquelle les enfants handicapés sont divisés en quatre groupes selon les handicaps, 27% des parents d'enfants avec des malformations multiples ne vivent plus ensemble, un an après la naissance. Ce pourcentage est statistiquement plus élevé que dans les autres groupes.

En outre, les sentiments des parents sont extrêmement ambivalents durant cette période: les parents reconnaissent le handicap mais refusent le diagnostic établi; ils rejettent certaines mesures devant favoriser le développement de l'enfant en craignant que le traitement ne donne pas les résultats escomptés, mais ils espèrent un progrès. À ce sujet, Roos explique: "Non seulement sont-ils frustrés par la lenteur et l'absence de développement de l'enfant, mais aussi par les conséquences de cette lenteur, c'est-à-dire un comportement souvent irritant ou désagréable. Du ressentiment et de l'hostilité engendrés par des frustrations multipliées de la part des parents surgissent un désir que

l'enfant décède et des sentiments de rejet. Ces sentiments négatifs engendrent de la culpabilité et, pour diminuer cette culpabilité, les parents acquièrent parfois des attitudes surprotectrices." Selon Evans, les problèmes soulevés par la présence de l'enfant constituent la préoccupation première durant cette étape.

L'adaptation

Mais peu à peu, la lumière commence à poindre au bout du tunnel. Les émotions perdent de leur intensité et l'anxiété diminue en même temps que les parents s'attachent à l'enfant et acceptent ses limites. Cette étape qu'Evans qualifie de détachement constitue une phase transitoire, un momentum entre le désespoir et l'acceptation ou la réorganisation. L'adaptation est en bonne voie. Les parents commencent d'ailleurs à s'organiser en fonction de la réalité.

"... nous, on s'est dit: Yves, présentement, c'est un enfant et un enfant a besoin d'amour, il a besoin de ses parents. Tant qu'on n'aura pas de raison de nous séparer de Yves, il va rester avec nous. Disons que nous avons été capables de vivre avec lui à partir du moment où nous avons arrêté de penser à son handicap, et puis que nous l'avons considéré comme un enfant..."

Les parents arrivent enfin au stade de la réorganisation, où ils sont en mesure d'accepter l'enfant tel qu'il est avec ses limites et son potentiel. Dès lors, les parents admettent les contraintes et les frontières des traitements sans se bercer d'illusions sur l'avenir de l'enfant. Ils participent et s'engagent de plus en plus dans le processus éducatif, bien qu'ils soient aux prises avec des difficultés concrètes liées à la vie quotidienne: la résistance de l'entourage à l'égard de l'enfant, la recherche de services appropriés et l'organisation des soins demandés par l'enfant, l'équilibre et les difficultés financières.

L'enfant handicapé prend tranquillement la place qui lui revient au sein de la famille. On tient compte de ses besoins, de ses capacités, de ses possibilités, au même titre que les autres membres de la famille. La résignation face à une situation qu'on ne peut changer fait maintenant place à une détermination à tout mettre en oeuvre pour favoriser au maximum le développement harmonieux de l'enfant.

"...en fait, un enfant mongolien, c'est un être qui n'est pas complètement fini, et qui ne deviendra pas complètement adulte non plus. Donc, ça demande des stimulations. Je veux dire qu'au lieu d'attendre, comme nous avons fait avec nos autres enfants, qu'à tel mois normalement il fasse telle chose, avec lui, il faut la provoquer. Il y a certains moyens qu'on peut employer, des petits trucs

pour arriver à franchir une étape, disons, toutes les petites choses qui peuvent nous aider... C'est au jour le jour qu'on voit comment l'enfant évolue, mais il y a une chose qui est sûre, plus on lui donne de stimulations, plus on a de chances d'arriver à avoir des résultats. Tout ce que nous arrivons à faire faire à Yves, nous y avons tellement mis de nous-mêmes, que la joie que nous en retirons est trois fois plus grande..."

Un virage vers le positif

"... Une chose qui est certaine, c'est que tout ce qu'il a acquis, ça ne peut pas se perdre. S'il apprend à marcher, il ne peut pas le perdre. Petit à petit, on va lui laisser la main, on va le laisser porter lui-même sa nourriture à sa bouche, et puis, au fur et à mesure qu'on progresse, on lui laisse plus de liberté..."

Il n'en reste pas moins que, selon Olshansky, le chagrin accompagne les parents tout au long de leur vie et, cela, indépendamment du fait que l'enfant soit placé dans un établissement ou non. Un état de souffrance chronique qui, explique l'auteur, n'exclut cependant pas chez les parents la satisfaction et la joie de voir progresser leur enfant.

L'atteinte d'une certaine sérénité et d'un équilibre émotionnel ne se fait pas du jour au lendemain, comme on vient de le constater. Le cheminement des parents, après la naissance d'un enfant handicapé, varie cependant selon les personnes, selon leurs expériences antérieures, leur personnalité, leur capacité à s'adapter au stress et à développer des mécanismes de défense, et aussi selon les milieux. Chez certains parents, on n'assistera pas aux phases de choc et de négation du handicap, alors que chez d'autres on n'arrivera pas à l'adaptation. Chose certaine, selon Cohen, l'existence de ces étapes à franchir avant d'en arriver à une acceptation positive du handicap signifie que les parents ont besoin d'aide et de soutien.

Différents auteurs s'accordent pour dire que les parents ont besoin d'une santé mentale solide pour composer positivement avec une situation aussi tragique. Le fait de donner naissance à un enfant handicapé, diminué dans son corps ou dans son esprit, entraîne une déception intense et un sentiment de dévalorisation qui se soldent, de façon générale, par une baisse de l'estime de soi, de la confiance en soi. Il en résulte parfois même une période de remise en question de soi, de ses valeurs, de sa relation de couple et, parfois même, du milieu social qui nous entoure. Certains parents éprouvent beaucoup de difficultés à se rendre à l'évidence que leur enfant handicapé ne répondra pas aux exigences normales de la société.

"Moi, je sais que j'ai vécu cette situation très difficilement pendant au moins deux ou trois ans. Je me retirais dans les salles de toilettes et là, je pleurais. Je me disais aussi: Moi, je n'aurai jamais rien à dire... Les autres ne me demandaient rien non plus sur Yves. Cela me faisait mal au coeur... Je veux dire que ça semblait un fait inaccepté... Pour eux, c'était un être sans valeur, c'était un fardeau..."

La réintégration sociale se manifeste lorsque les parents ont accompli un certain cheminement face à eux-mêmes et à la société. On procède alors à un réaménagement des priorités, aussi bien sur le plan personnel, familial que social. Les parents sont déterminés à tout faire pour maximiser le développement de l'enfant. Ils acquièrent aussi une conscience communautaire qui les amène à participer à divers mouvements visant à aider d'autres enfants handicapés.

Résolution de la crise vécue à la suite de la naissance d'un enfant handicapé

Selon Evans, comme dans le cas d'un deuil ou d'un divorce, la crise vécue à la suite de la naissance d'un enfant handicapé progresse en cinq étapes: le choc, la négation, la dépression, l'adaptation et la réorganisation.

1- Le choc

"... la terre a cessé de tourner pendant un certain temps quand on m'a confirmé cela. Pour moi, quand on me l'a dit, il était mort, il n'existait plus, il n'était même plus un être humain..."

"Il me semble que l'on ne peut jamais se sentir prêt à recevoir un enfant handicapé parce que, qu'on le veuille ou non, cela change notre vie presque complètement. Il me semble que personne ne peut se sentir prêt à avoir un enfant comme ça".

2- La négation

"Moi, j'ai même dit au médecin: j'ai seulement à le laisser là et à en avoir un autre. Ç'a été ma première réaction, pour moi il n'existait plus..."

3- La dépression

"... je me voyais passer le reste de mes jours avec les yeux rouges puis l'air d'une morte. Je ne voyais plus rien de gai. Je voyais ma vie complètement finie..."

"... je pense que si, à un moment donné dans la vie, on sent vraiment le besoin que les autres viennent au-devant de nous, ce moment-là, parce que le sentiment de culpabilité et de honte qu'on ressent quand ça arrive, il est terrible. Puis, on est absolument incapable d'aller vers les autres. Donc, il faudrait que d'autres viennent à nous, sans toutefois s'imposer catégoriquement, en nous laissant la liberté de recommuniquer après..."

4 - L'adaptation

"... nous, on s'est dit, Yves présentement c'est un enfant et un enfant a besoin d'amour, a besoin de ses parents. Tant qu'on n'aura pas de raison de nous séparer de Yves, il va rester avec nous. Disons que nous avons été capables de vivre avec lui à partir du moment où nous avons arrêté de penser à son handicap, et puis que nous l'avons considéré comme un enfant..."

"Il y a certains moyens qu'on peut employer, des petits trucs pour arriver à franchir une étape disons, toutes les petites choses qui peuvent nous aider... C'est au jour le jour qu'on voit comment il évolue, mais il y a une chose qui est sûre, plus on lui donne de stimulations, plus on a de chances d'arriver à avoir des résultats. Tout ce que nous arrivons à faire faire à Yves, nous y avons tellement mis de nous-mêmes, que la joie que nous en retirons est trois fois plus grande..."

5 - La réorganisation

"... une chose qui est certaine, c'est que tout ce qu'il a acquis, ça ne peut pas se perdre. S'il apprend à marcher, il ne peut pas le perdre. Petit à petit, on va lui laisser la main, on va le laisser porter lui-même sa nourriture à sa bouche, et puis, au fur et à mesure qu'on progresse, on lui laisse plus de liberté..."

Sentiments et émotions			
Colère	Courage	Blâme	Calme
Culpabilité	Vide	Support	Détermination
Bonheur	Force	Tristesse	Accusation
Peur	Acceptation	Confiance	Essoufflement
Joie	Fragilité	Paix	Mépris
Angoisse	Indulgence	Sérénité	Dédain
Rejet	Révolte	Vie	Vulnérabilité
Agressivité	Excitation	Impuissance	Petitesse
Abandon	Fatigue	Jalousie	Tendresse
Méfiance	Amour	Compréhension	Détente
Honte	Frayeur	Manipulation	Aidé
Déception	Solitude	Ignorance	Soutenu
Dépréciation	Plaisir	Paternel	Souffrance
Désespoir	Tranquillité	Maternel	Tiraillement
Panique	Faiblesse	Démuni	Gêne
Frustration	Différence	Isolement	Encouragement
Soulagement	Optimisme	Inconsolable	Incapacité
Amabilité	Envie	Ravissement	Autres sentiments et émotions
Cruauté	Gaieté	Utile	

TABLEAU SYNTHÈSE		
Étapes	Sentiments	Ce sur quoi je me base pour situer ce sentiment à cette étape

RÉFLEXION: À quelle étape suis-je?

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ______________________________

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES:

____
____
____
____

4.3 TROISIÈME RENCONTRE

Thème	:	Les besoins.
Objectif	:	Permettre aux participants de connaître leurs besoins et l'importance de ceux-ci dans leur quotidien.

4.3.1 Accueil

4.3.2 Liste des aspirations

Au cours de cette étape, l'animateur invitera les participants à dresser une liste de leurs aspirations selon le tableau présenté dans le Cahier du participant (**annexe I**). Il est important de souligner au groupe qu'aucune restriction ne devrait limiter l'expression des participants sur le sujet.

4.3.3 Théorie de Maslow

L'animateur fait un exposé sur la théorie des besoins de Maslow (**annexe II, annexe III et annexes IV ou V, Cahier du participant**) en indiquant aux participants comment déterminer leur niveau de satisfaction des besoins.

4.3.4 Tableau synthèse

Chaque participant reprend sa liste et la transcrit sur le tableau synthèse (**annexe V, Cahier de l'animateur**) et évalue chaque besoin selon son ordre d'importance, soit :

- Très important — Cote 3
- Moyennement important — Cote 2
- Peu important — Cote 1

4.3.5 Travail en équipe : ses buts personnels

a) Écrire 1 ou 2 besoins que je considère comme non satisfaits, ainsi que les manifestations concrètes et les sentiments qui démontrent que ces besoins ne sont pas comblés **(annexes III et IV, Cahier du participant)**.

b) Dresser une liste de ce que je prévois faire pour combler ces besoins (Atelier - discussions avec l'équipe à ce sujet).

4.3.6 Échange en groupe sur l'exercice

Les participants sont invités à faire part au groupe de quelques-uns de leurs besoins non comblés et de ses manifestations et à expliquer les sentiments qu'ils éprouvent et les solutions qu'ils envisagent. Le groupe est invité par la suite à suggérer des idées en ce qui concerne les solutions.

4.3.7 Évaluation de la rencontre (annexe VII)

Liste de mes besoins ou de mes aspirations

BESOINS FONDAMENTAUX DE MASLOW

Modèle hiérarchique des besoins de l'être humain

Besoins physiques :

- se nourrir convenablement, boire;
- se reposer, se détendre, dormir;
- faire l'amour, se reproduire;
- se maintenir en bonne santé;
- obéir à ses réflexes et à ses instincts;
- se loger convenablement;
- se vêtir convenablement.

Besoin de sécurité :

- être déterminé, décidé (défendre ses intérêts);
- se protéger d'un environnement hostile, menaçant;
- suivre des lois et des règlements;
- épargner en prévision des mauvais jours, de la vieillesse, de la maladie...;
- prendre des assurances (santé, salaire...).

Besoin d'affection et d'appartenance :

- participer aux décisions;
- appartenir à un groupe (amis, famille, etc.);
- aimer et être aimé: amitié, affection;
- collaborer avec autrui, être utile;
- s'intégrer dans le milieu;
- ne pas se sentir seul, isolé;
- se sentir respecté pour ce que l'on est.

Besoin d'estime :

- avoir du pouvoir et de la détermination;
- protéger son amour-propre;
- être apprécié à sa juste valeur;
- avoir de l'importance pour les autres;
- se comprendre soi-même et se respecter;
- avoir confiance en soi.

Besoin d'épanouissement personnel :

- développer sa personnalité;
- accomplir quelque chose dans la vie;
- être libre et autonome;
- donner libre cours aux facultés d'épanouissement;
- être capable d'inventer et de créer;
- être indépendant dans ses actions.

L'INDIVIDU CHERCHE À RÉPONDRE À SES BESOINS DE BASE AVANT DE SATISFAIRE SES BESOINS SECONDAIRES

Les besoins

1. Les besoins physiques de base

Les besoins physiques sont les premiers qui apparaissent dans le modèle hiérarchique proposé par Maslow (besoins physiologiques et besoin de sécurité): dormir, se reposer, manger, respirer, se protéger contre le froid, la douleur, l'anxiété, etc.

Ces besoins de base doivent d'abord être satisfaits pour que les besoins d'ordre émotionnel puissent émerger et qu'on puisse les satisfaire.

2. Le besoin de sécurité

Ce besoin se manifeste chaque fois que l'organisme est confronté à une situation nouvelle, soudaine, c'est-à-dire que l'humain a besoin de stabilité.

3. Le besoin d'affection

Le besoin de donner et de recevoir de l'amour est un besoin affectif très important pour le développement psychologique de l'individu. Ce besoin se manifeste par le désir d'avoir des relations interpersonnelles chaleureuses et stimulantes avec les gens de son entourage.

4. Le besoin d'appartenance

Ce besoin fait référence à l'importance d'appartenir à un groupement (famille, clan, communauté, etc.) et d'être reconnu comme membre de ce groupe par les individus qui le composent.

Les familles et les handicapés ont souvent comme caractéristique commune de se sentir isolés socialement; ils ont une difficulté réelle à prendre leur place dans la société et se voient, le plus souvent, différents de l'ensemble des gens qui la composent. Les étiquettes d'**anormalité** qu'on leur impose couramment accentuent cette marginalisation et les sentiments de rejet qu'elles provoquent.

5. Le besoin d'estime de soi

La satisfaction de ce besoin nécessite la reconnaissance des autres aussi bien que la fierté de ses propres accomplissements.

L'estime peut apparaître sous la forme des honneurs et la célébrité, tout comme elle peut simplement se manifester par un sentiment de confiance en soi et la capacité de maîtriser son environnement de façon satisfaisante.

Avoir l'estime de soi, c'est connaître sa valeur en tant qu'être humain et trouver la dignité.

C'est aussi être capable d'apprécier son travail et d'être confirmé dans ses compétences.

6. Le besoin d'épanouissement personnel

C'est le besoin le plus élevé de la hiérarchie. Dans le modèle de Maslow, l'épanouissement personnel, c'est le sommet du développement psychologique. La personne qui s'épanouit devient pleinement elle-même et humaine.

C'est une personne qui est en contact étroit avec elle-même, qui possède une personnalité intégrée et qui a suffisamment d'énergie pour pouvoir aider les autres.

Elle a une vie émotionnelle riche, et elle possède l'habileté à diriger sa propre destinée. Sa vie est généralement remplie de sens et de satisfaction.

Liste de mes besoins ou aspirations

ÊTRE	AVOIR

Besoins insatisfaits	Manifestations et sentiments	Ce que je peux faire

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ______________________________

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ______________________________
____
____
____

4.4 QUATRIÈME RENCONTRE

Thème : Quel temps fait-il?

Objectifs :

- Permettre aux participants d'évaluer de façon subjective leur niveau de satisfaction selon le principe de l'échelle des attitudes.
- Orienter les participants vers une réflexion sur le changement d'attitude qu'ils pourraient désirer amorcer et sur les moyens dont ils disposent.
- Entreprendre une démarche préliminaire de partage et de soutien collectif.

4.4.1 Accueil

4.4.2 Notes préliminaires

1. L'activité reliée à cette rencontre n'est pas précédée d'une partie théorique. Elle vise à permettre aux participants de déterminer de façon subjective leur degré de satisfaction général mesuré à partir d'une série de facteurs de satisfaction (autonomie personnelle, épanouissement, image de soi...) dont on trouvera la liste sur la feuille intitulée "Baromètre de satisfaction" **(annexe I).**

   Cette activité est basée sur le même principe que l'échelle des attitudes, c'est-à-dire qu'on y présente des facteurs pour lesquels le participant détermine son degré de satisfaction. Il est à noter que le choix des facteurs est **subjectif**, tout autant que le degré de satisfaction que les participants y associeront. Cette grille n'est pas un instrument de diagnostic. Elle sert plutôt à créer un climat d'échange et de partage entre les participants. L'animateur sera invité à utiliser l'écoute active au cours des discussions.

2 . Cette rencontre comprend sept étapes :

- présentation de la grille;
- élaboration de la grille;
- élaboration du diagramme;
- commentaires du groupe;
- lecture des commentaires et retour au groupe;
- réponse à "En guise de réflexion", 20 minutes avant la fin;
- discussion avec le groupe, qui peut apporter d'autres suggestions.

3 . Cette démarche vise à préparer un partage collectif et une mise en commun des ressources, avec le groupe comme soutien. La dernière étape est donc importante dans la mesure où elle introduit le second objectif général du module, soit: les services d'aide à mettre sur pied pour les parents d'enfant handicapé.

4.4.3 Présentation de la grille

L'animateur présente au groupe la feuille intitulée "Baromètre de satisfaction" **(annexe I)**. Il en fait la lecture à voix haute, répond aux questions et explique l'exercice.

À la suite de cette présentation, l'animateur pourra expliquer que le choix des degrés de satisfaction est subjectif et qu'il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses. Les participants seront par la suite invités à remplir la grille. Le temps nécessaire pourra varier de 10 à 20 minutes.

4.4.4 Diagramme

L'animateur explique au groupe comment remplir le diagramme **(annexe II)** et peut présenter au tableau un exemple de la marche à suivre.

1 . Reporter les "degrés" du "Baromètre de satisfaction" sur le diagramme en marquant d'un point la rencontre du facteur de satisfaction et du degré.

2. Relier par une ligne chacun des onze points l'un à la suite de l'autre.

4.4.5 Commentaires du groupe

À cette étape, on invite les participants à déposer leur grille au centre de la table. Il serait préférable à cette étape de l'activité **qu'aucun nom** n'apparaisse sur les feuilles, l'anonymat permettant de s'exprimer plus à son aise. Les participants prennent une grille, regardent la courbe et écrivent sur la feuille blanche **(annexe III)** ce que la courbe leur inspire. Ils la remettent au centre, et en reprennent une autre et continuent ainsi jusqu'à ce que la plupart des grilles aient été lues. L'animateur invitera les participants à ne pas attendre trop longtemps après avoir lu une grille et à écrire ce qui leur vient à l'esprit le plus spontanément possible, car la première idée est souvent l'expression de l'intuition. Vous remarquerez que cet exercice permet au participant d'avoir une vue globale de sa situation et l'aide à connaître la situation des autres membres du groupe. Il est donc en mesure de comparer.

4.4.6 Lecture des commentaires

Les participants sont invités à dire au groupe si les commentaires rejoignent ou non leur expérience quotidienne et en quoi ils rejoignent cette même expérience.

À ce moment de l'activité, l'animateur verra à ce que chaque membre du groupe qui souhaite le faire puisse ajouter ses commentaires. Il verra aussi à faciliter la communication entre les membres.

4.4.7 Réflexion et travail individuel

Cette étape permettra au participant, après une période de réflexion, de dresser la liste de ce qu'il a découvert **(annexe IV)**. Elle lui fournira aussi l'occasion de faire un choix susceptible de modifier son degré de satisfaction par rapport à l'un des facteurs du baromètre.

4.4.8 Partage avec le groupe

Cette dernière activité en groupe donnera aux participants une occasion de partager avec les autres ce qu'ils ont découvert, ce qu'ils ont décidé de changer, etc.

Note: Ces rencontres ayant pour but de favoriser l'entraide des membres, toute intervention allant dans ce sens devrait être encouragée. Toute suggestion pouvant aider à régler un problème devrait être soulignée par l'animateur de façon à ce que les membres prennent conscience des possibilités qu'ils se donnent en se regroupant.

4.4.9 Évaluation de la rencontre (annexe V)

Demander aux participants de lire le texte d'Ellis avant le début de la 5^e^ rencontre **(annexe II)**.

Baromètre de satisfaction

Facteurs de satisfaction	Degré de satisfaction
1 - Autonomie. 2 - Épanouissement personnel. 3 - Image de soi. 4 - Partage au sein de la famille (tâches, émotions, etc.). 5 - Vie affective. 6 - Relations entre les membres de la famille. 7 - Discussions avec les amis. 8 - Attitude des amis et des proches. 9 - Attitude de la société envers les personnes handicapées. 10 - Situation financière. 11 - Organisation matérielle (ameublement, gardiennage, etc).	

Degré:

5 Très satisfaisant
4 Satisfaisant
3 Moyennement satisfaisant
2 Peu satisfaisant
1 Insatisfaisant
0 Tout à fait insatisfaisant

Diagramme de satisfaction

Situation personnelle	Situation familiale	Situation sociale	Situation matérielle et économique
- Autonomie.	- Partage au sein de la famille.	- Discussions avec les amis.	- Situation financière.
- Épanouissement personnel.	- Vie affective.	- Attitude des amis et des proches.	- Organisation matérielle.
- Image de soi.	- Relations entre les membres de la famille.	- Attitude de la société envers les personnes handicapées.	

Commentaires des autres participants

Réflexion

Quel est le facteur sur lequel je pourrais agir afin d'élever mon niveau de satisfaction à court terme?

Comment pourrais-je m'y prendre pour réaliser un changement?

Première solution: ____________________

____

____

Deuxième solution: ____________________

____

____

Qu'est-ce qui limiterait mon action?

Suis-je prêt à faire un tel changement?

NOTE: Il serait intéressant de relire cette feuille dans quelque temps.

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____

____

____

____

4.5 CINQUIÈME RENCONTRE

Thème : Jean qui rit, Jean qui pleure...

Objectif : Permettre aux participants d'expliquer leurs comportements et leurs résistances relativement à leur situation de parents d'enfant handicapé.

4.5.1 Préparation au cours

L'animateur devra se procurer quatre séries de vingt cartes. Sur chaque carte sera écrite une phrase; la liste complète des vingt phrases se trouve à **l'annexe I**.

L'animateur verra à faire lui-même des cartes qui correspondraient mieux aux situations particulières vécues par certains participants.

4.5.2 Formation d'équipes

L'animateur invitera les participants à former des équipes (de trois ou quatre personnes) en se regroupant avec les personnes vers qui ils se sentent plus attirés.

4.5.3 Discussion en équipe à partir des cartes

L'équipe, disposée en cercle, reçoit sa série de vingt cartes. Un des membres les mêlera comme un jeu de cartes et disposera la pile au centre, en cachant la face écrite. Chaque membre, à tour de rôle, prendra une carte et dira s'il désire y répondre. S'il ne désire pas y répondre, il pourra replacer la carte dans le paquet et en prendre une seconde. Il devra alors répondre à la question posée. L'équipe pourra compléter la réponse en racontant ses expériences sur la question ou commenter.

L'exercice en équipe dure une heure 15 minutes.

4.5.4 Discussion entre équipes

Les équipes se réunissent deux par deux, pour discuter des questions inscrites sur les cartes (une demi-heure).

4.5.5 Réflexion

Ce que j'ai appris.

Ce que j'ai aimé.

La discussion était-elle plus facile au sein de notre équipe ou entre les deux équipes?

Avons-nous eu assez d'informations?

Y-a-t-il quelque chose qui m'agace?

Note: Dans le but de développer l'esprit d'entraide au sein du groupe, cette réflexion sera orientée vers les idées et les suggestions proposées par les membres plutôt que celles proposées par l'animateur. Il sera donc indiqué d'adopter l'écoute active et de stimuler la discussion.

4.5.6 Évaluation de la rencontre (annexe II).

Lorsque mon enfant handicapé part seul pour l'école ou la garderie, je me sens ________________
____

Quand je veux sortir pour aller à un cours, aller au cinéma ou aller jouer aux quilles, il ________
____

La première fois qu'il fait une activité seul, je suis porté à ________________________
____

Ce qui m'inquiète le plus, c'est ________________________________
____

Quand je pense qu'un jour mon enfant aura des relations sexuelles, je ________________
____

Quand je pense à ce qui pourrait lui arriver si je n'étais pas là, je ________________
____

Pour les handicapés, la société est ________________________________
____

Lorsque je suis fâché contre lui, je ne me permets pas de ________________________
____

Lorsqu'il n'est pas content, il ________________________________
____

Lorsque mon conjoint perd patience avec lui, je ________________________
____

Lorsque les enseignants m'apportent de mauvaises nouvelles, je ______________________________

Lorsqu'on me mentionne les limites de mon enfant handicapé, j'éprouve ______________________________

Quand il apprend quelque chose de nouveau, je me sens ______________________________

Quand je sens qu'il n'est pas accepté, je ______________________________

Quand ma relation a été difficile au cours de la journée, j'éprouve envers mon conjoint ______________________________

Ma façon de me détendre, c'est ______________________________

Lorsque mon enfant pleure, je ______________________________

Lorsque mon enfant rit, je ______________________________

Vivre raisonnablement dans un monde déraisonnable [1]

Il est difficile de concevoir un monde plus déraisonnable que celui dans lequel nous vivons actuellement. En dépit des progrès énormes des connaissances techniques accomplis au cours du dernier siècle, et quoique nous puissions théoriquement vivre ensemble dans la paix et la prospérité, nous vivons en fait toujours menacés par les émeutes, la guerre mondiale, l'insécurité économique, la fraude politique, le crime organisé, la malhonnêteté en affaires, la violence sexuelle, les préjugés raciaux, le fanatisme religieux et des dizaines d'autres manifestations de sottise et d'inhumanité.

À l'échelle personnelle, les conditions sont aussi mauvaises, sinon pires. Nul d'entre nous ne peut éviter d'avoir des contacts personnels, presque chaque jour de sa vie, avec de nombreuses personnes (patrons ou employés, maris ou femmes, enfants ou parents, amis ou ennemis) qui sont stupides, ignorantes, inefficaces, agaçantes, méchantes, ou gravement troublées.

Néanmoins, un être humain dans le monde d'aujourd'hui n'est pas **forcé** d'être malheureux. Très heureusement, en plus d'être doué plus que de raison de sottise et de folie, l'homme possède **aussi** une capacité remarquable de penser lucidement. S'il organise et discipline intelligemment sa pensée et ses actions, il peut vivre une vie épanouissante, créatrice et émotivement riche même dans le monde très imparfait qui est le nôtre.

Résumons les principaux points pratiques qui lui permettront d'atteindre cet objectif:

A : Vos désirs et vos émotions ne sont pas des forces mystérieuses et incontrôlables qui vous contraignent à faire ce qu'elles veulent. Bien qu'elles soient enracinées profondément dans votre être physique et historique, et qu'elles échappent ainsi partiellement à votre action **immédiate,** elles sont tout de même reliées à votre capacité de penser et sont, en conséquence, en grande partie soumises **éventuellement** à votre volonté. Alors que les désirs et les sentiments des animaux inférieurs et des jeunes enfants dépendent presque entièrement de leurs impulsions innées et de l'influence de leur milieu, l'être humain adulte est le seul être qui puisse, par sa pensée et son action, modifier radicalement ses réactions émotives et diriger en grande partie son propre destin.

B : La pensée, comme l'émotion, est un processus bio-social complexe, qui est étroitement relié à votre capacité de percevoir, de vous mouvoir et de désirer, et qui ne possède donc pas une existence complètement pure et indépendante. Quoique vous ne puissiez pas maîtriser parfaitement votre pensée, vous pouvez, en examinant, en analysant, en remettant en question et

en changeant les **phrases intérieures** qui la constituent en grande partie, la changer et la régler considérablement. De même, en maîtrisant une grande part de votre pensée de cette façon, vous pouvez aussi apprendre à changer et à régler une bonne partie de vos émotions.

C : Les troubles émotifs, ou névroses, consistent essentiellement à laisser vos émotions prendre le dessus sur vous: ou de vous préoccuper de façon exagérée de certaines personnes ou choses, d'une part, ou de ne vous en soucier nullement d'autre part. Bien qu'il soit possible que certaines personnes soient prédisposées physiquement à devenir sérieusement troublées, la plupart des névrosés semblent **apprendre** à penser d'une manière irrationnelle ou basée sur l'ignorance et se troublent ainsi eux-mêmes. Quoiqu'ils soient capables de penser logiquement et de diriger efficacement leur conduite, ils s'habituent à penser illogiquement et s'efforcent d'agir d'une manière qui contrecarre l'atteinte de leurs propres objectifs.

D : Si vous voulez maîtriser vos émotions efficacement, et ne pas mener une vie névrosée, vous devrez rejeter les principales idées déraisonnables que vous, comme des millions d'autres membres de notre société, avez acquises au début de votre vie. Ces idées, qui ont pu être raisonnables dans le passé (compte tenu de votre impuissance de bébé ou d'enfant), ou qui ont toujours été déraisonnables et inappropriées, viennent :

- de votre désir impétueux, enfant, d'être gratifié sans retard et de votre incapacité à faire la différence entre les dangers réels et les dangers imaginaires;
- de votre dépendance, comme enfant, des plans et des idées des autres;
- des superstitions et des préjugés qui vous ont été inculqués par vos parents;
- de l'influence qu'ont eue sur vous les médias pendant votre croissance.

E : Il est probable que, à mesure que vous avez grandi, vous avez rejeté une certaine partie des idées déraisonnables et absurdes que vous aviez acquises pendant votre enfance, mais vous avez aussi continué à vous attacher de façon tenace à un grand nombre d'entre elles, et vous avez persisté à vous servir de ces idées pour vous endoctriner vous-mêmes jusqu'à ce jour. C'est cet endoctrinement, qui se poursuit inconsciemment mais puissamment jour après jour, qui est la cause principale de la persistance de vos idées déraisonnables, malgré les effets désastreux qu'elles produisent sur votre conduite en tant qu'adulte. C'est surtout en observant de près les phrases que vous vous répétez à vous-mêmes et en vous rendant pleinement

conscient de votre processus d'endoctrinement que vous pouvez apprendre à contredire et à vaincre les idées absurdes avec lesquelles vous avez été éduqués et que vous continuez à maintenir actuellement.

F : En même temps, parce que votre manière déraisonnable de penser vous a amené, au long des années, à adopter des formes d'action malsaines (par exemple, à des tendances à attaquer impulsivement les autres, ou à vous retenir anxieusement de faire ce que vous voulez vraiment faire dans la vie) vous devez combattre non seulement par la pensée, mais aussi par l'action vos manières d'agir agressives ou inhibées. Aussi, vous devez littéralement vous forcer à abandonner vos gratifications infantiles (comme mentir, voler, rechercher l'attention des autres, abuser des médicaments ou de l'alcool) ou à accomplir les choses que vous avez une peur déraisonnable de faire (comme nouer des contacts sociaux, fréquenter les membres de l'autre sexe, ou postuler un emploi).

G : Seule cette double attaque (par la **pensée** et **l'action**) de vos pensées déraisonnables et de votre conduite malsaine a des chances d'être vraiment efficace. En pensant **fermement** et clairement à vos troubles émotifs et à vos inhibitions, vous ouvrez la route à une action ou à une maîtrise de vous-même appropriée; d'autre part, c'est en **agissant** vigoureusement contre vos anxiétés et vos tendances agressives que vous parviendrez le plus efficacement à vous débarrasser des idées absurdes qui leur sont sous-jacentes. Penser et agir sont également indispensables pour attaquer vos tendances déraisonnables.

Voici quelques-unes des principales **idées déraisonnables** très répandues dans notre société, que vous devez dénoncer avec fermeté et constance, et vous forcer à combattre par l'action:

1 : Vous devez dénoncer la croyance qu'il est absolument nécessaire que vous soyez aimé ou approuvé par presque tout le monde pour presque tout ce que vous faites. Vous devez plutôt essayer de vous tenir debout tout seul; vous pouvez envisager l'approbation des autres comme un but **désirable** mais **non nécessaire.** Vous pouvez tenir compte sérieusement des critiques des autres, dans le but de vous améliorer, sans vous faire terriblement mal avec leurs jugements négatifs. Essayez surtout de faire continuellement ce que **vous** aimez plutôt que ce que **les autres** pensent que vous devriez faire.

2 : Abandonnez l'idée que vous devez vous efforcer d'être compétent, efficace et plein de succès sur tous les plans. Efforcez-vous **d'agir** plutôt que **d'agir parfaitement**. Tâchez de dépasser votre propre rendement plutôt que celui des autres. Essayez, si vous le voulez, d'être un meilleur artiste, sportif ou homme d'affaires que vous ne l'êtes présentement, mais

n'entretenez pas l'illusion que vous deviendrez une meilleure personne si vous atteignez votre but. Vous pouvez désirer ardemment le succès et y travailler avec acharnement, dans votre propre champ d'action, mais soyez prêt à accepter les échecs désagréables mais non pas épouvantables, en vous rendant clairement compte que ces échecs n'ont rien à voir avec votre valeur personnelle en tant qu'être humain.

3 : Débarrassez-vous de l'idée que certaines personnes sont méchantes, mauvaises, vicieuses, et qu'on doit les blâmer sévèrement ou les punir pour leurs péchés. Acceptez vos propres fautes et celles des autres objectivement et sans faire de morale, comme des erreurs à corriger à l'avenir. Reconnaissez pleinement votre propre fragilité et celle des autres, et attendez-vous clairement à ce que vous et les autres alliez certainement continuer à commettre de nombreuses erreurs. Apprenez à distinguer entre le fait qu'une personne soit responsable de ses actes (ce qu'elle est très souvent) et l'idée qu'elle soit **blâmable** pour ses actions (ce qu'elle ne devrait jamais être). Constatez que, quand vous vous blâmez vous-mêmes ou que vous blâmez les autres, vous agissez de façon perfectionniste, et qu'ainsi vous contribuez à perpétuer plutôt qu'à corriger vos fautes et celles des autres. N'identifiez jamais une personne à ses actes, une personne qui pose des gestes mauvais à une mauvaise personne.

4 : Combattez l'idée que, quand les choses ne sont pas à votre goût, cela est terrible, horrible et catastrophique. Quand les conditions ne sont pas ce que vous aimeriez qu'elles soient, essayez calmement et fermement de les changer pour le mieux, et quand elles ne sont pas modifiables pour l'instant, la seule chose sensée à faire est de les accepter tranquillement (et d'attendre en faisant des plans pour le moment où elles deviendront enfin changeables). Plus votre perte ou votre frustration est grande, plus vous devez être philosophe à son égard: plus vous devez accepter que cela est mauvais et indésirable, mais non pas catastrophique ou insupportable.

5 : Vous devez rejeter l'idée que les malheurs des hommes sont causés de l'extérieur, et que vous n'avez pas la possibilité de dominer vos chagrins et de vous débarrasser de vos sentiments négatifs. Vous devez vous rendre compte que la plus grande partie de vos malheurs est créée par vos propres idées déraisonnables, votre propre endoctrinement de vous-mêmes, et que vous pouvez faire disparaître la plus grande partie de votre désespoir et de votre fureur en changeant vos idées et les phrases que vous vous répétez à vous-mêmes. Si vous déracinez vos propres "il faudrait", "on devrait", "il est essentiel", et remplacez vos exigences infantiles par des préférences réalistes, il sera rarement nécessaire que vous vous rendiez vous-mêmes anxieux ou troublé.

6 : Vous devez vous débarrasser de l'idée que si quelque chose est, ou peut être, dangereux ou effrayant, il est nécessaire que vous vous en préoccupiez excessivement et que vous vous en serviez pour vous tracasser. Vous devez sérieusement examiner le vrai danger découlant des choses que vous redoutez et voir quelles sont les probabilités réelles qu'elles se produisent ou qu'elles entraînent des conséquences catastrophiques si elles se produisent en fait. Si vous voulez vivre pleinement et librement, vous devez tout simplement accepter certains dangers et risques qui découlent de la vie moderne. Une grande partie de votre inquiétude exagérée provient certainement de votre manière de penser, de vous redire à vous-mêmes que les conséquences seront catastrophiques; cette inquiétude peut être éliminée en examinant et en combattant vos préjugés, notamment l'idée que vous devez toujours plaire aux autres et connaître des succès remarquables.

7 : Vous devez cesser de fuir les difficultés de la vie et vos responsabilités. L'hédonisme, ou l'exigence d'être gratifié immédiatement, est une manière de penser insensée dans la plupart des cas, et doit être abandonnée au profit d'une manière d'agir plus résolue, se représentant le plaisir comme un objectif à plus longue échéance. Vous devez déterminer quelles sont les activités vraiment nécessaires de votre vie et ensuite, quelques déplaisantes qu'elles soient, les accomplir promptement et sans révolte. Bien qu'il vous semble très difficile d'acquérir un haut degré de discipline personnelle, à longue échéance, la manière "facile" et indisciplinée d'agir est plus difficile et moins gratifiante, en plus d'être clairement une entreprise de sabotage personnel.

8 : Vous devez abandonner l'idée que le passé a une importance capitale et que, parce que quelque chose vous a déjà fortement influencé à un moment de votre vie, il est inévitable qu'il en soit ainsi toujours. Tout en considérant votre vie passée sérieusement et en faisant de votre mieux pour en tirer d'importantes leçons pour le futur, vous devez vous rendre compte **que votre aujourd'hui est votre passé de demain** et qu'en travaillant à changer votre présent, vous pouvez vous préparer un futur bien meilleur. En modifiant votre manière de penser vos idées passées et en modifiant vos manières d'agir passées, vous pouvez effacer la plus grande partie des influences néfastes de votre enfance et de votre adolescence.

9 : Vous devez vous défaire de l'idée que les choses et les gens devraient être différents de ce qu'ils sont et que c'est une catastrophe si vous ne trouvez pas de solution parfaite et immédiate aux dures réalités de la vie. Que vous l'aimiez ou non, le réel **est** le réel et doit être accepté tel qu'il est avant que vous puissiez vous appliquer à le changer. Souvent, vous devrez

accepter bien des compromis et des solutions raisonnables plutôt que des solutions parfaites et certaines aux problèmes de la vie.

10 : Vous devez combattre l'idée que le plus grand bonheur humain peut être atteint par l'inertie et l'inaction, ou en "ayant du bon temps" passivement sans vous engager. Faites un effort pour vous intéresser fortement à des personnes ou des choses hors de vous. Il vous faudra trouver des personnes et des choses auxquelles vous puissiez honnêtement vous intéresser pour elles-mêmes, plutôt que par souci d'être approuvé par les autres. Quand vous vous intéressez à un champ d'action quelconque, essayez de choisir un projet à longue échéance, qui provoque vos efforts. Forcez-vous, par des actes de courage particuliers, à prendre des risques, à réagir contre votre propre inertie, à être engagé vitalement.

En résumé, tout en prenant soin de ne pas heurter les autres sans raison, vous devez vous efforcer constamment d'être vous-mêmes: d'une part, en vous consacrant aux projets qui sont susceptibles de vous apporter les plus grandes satisfactions durant votre vie relativement brève et, d'autre part, en vous consacrant amoureusement à des personnes et des choses à l'extérieur de vous parce que vous aimez vraiment ce genre d'engagement. Votre intérêt principal devrait être la satisfaction de vos propres désirs, votre moralité devrait en être une basée avec lucidité sur votre propre intérêt et votre individualisme.

Cependant un individualiste intelligent et éclairé n'appellera pas ses désirs des exigences, ni ses **goûts** des **besoins**. Il aura soin de respecter les autres parce qu'il se rend compte que c'est seulement par ce respect qu'il peut espérer bâtir le genre de monde dans lequel **il** veut vivre.

Et, dans la plupart des cas, il sera engagé amoureusement envers certaines personnes parce que c'est au moyen de cette forme de relations qu'il peut pleinement se connaître lui-même et jouir de la vie.

Voici donc quelles semblent être les règles les plus nécessaires pour mener une vie saine et intelligente: une vie basée sur la connaissance et la raison, fondée sur la croyance que c'est en utilisant votre capacité de penser lucidement et logiquement que vous pouvez le plus sûrement arriver à une vie émotive très satisfaisante. Est-il absolument certain qu'en suivant ces règles vous vivrez une vie créatrice et heureuse au maximum? Pas nécessairement, puisqu'il y a de nombreux facteurs, en vous, que vous ne maîtrisez pas complètement.

Les accidents et les maladies arrivent. Les conditions du milieu sont parfois très contraignantes. La guerre, la famine, les épidémies et la destruction font toujours partie de notre monde. Mais l'esprit humain, une fois libéré de l'ignorance et de la sottise, possède une remarquable résistance. Quelque tordu et déformé qu'il soit temporairement, il peut encore rejeter les chaînes de la déraison et des conventions, et s'élever au-dessus des pires handicaps physiques et mentaux.

Vous, en tant qu'être humain, possédez cet esprit. Si vous essayez résolument de **penser,** si vous combattez courageusement pour **agir,** vous pouvez probablement vous en servir avantageusement. Si, après un effort rigoureux pour repenser vos idées personnelles et vous forcer à agir contre vos habitudes néfastes, vous vous sentez encore tourmenté par des sentiments d'anxiété ou d'agressivité intenses, fréquents et prolongés, alors vous avez probablement besoin d'une aide thérapeutique. Dans ce cas, engagez-vous en psychothérapie intensive: même une thérapie brève peut être très utile pour vous mettre sur la bonne voie.

Si vous n'êtes pas trop bloqué ou troublé émotivement pour faire votre profit de cette approche rationnelle à la vie humaine, voyez quels résultats vous pourriez obtenir en y travaillant, travaillant, travaillant sans relâche. Bonne chance.

---

1. ELLIS, A., et HARPER, R.A., A Guide to Rational Living, Prentice-Hall, 1961. Traduction et adaptation: Lucien Auger, 1973.

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____

____

____

____

4.6 SIXIÈME RENCONTRE

Thème : Les préjugés.

Objectifs : Informer les participants sur les préjugés, et en second lieu, mettre en lumière la différence entre les préjugés des parents et les préjugés de la société.

4.6.1 Accueil

4.6.2 Qu'est-ce qu'un préjugé?

Nous avons tous des préjugés, c'est-à-dire des idées préconçues sur un sujet. Ces préjugés ont une importance qu'il ne faut jamais sous-estimer. Ils constituent souvent une façon simple de résoudre un problème. Le préjugé est un jugement prématuré ou une manière de voir que l'on ne remet pas en question. Dans la plupart des cas, le préjugé qu'il soit favorable ou défavorable, n'a aucun fondement sérieux; c'est ce que nous allons analyser.

"Les Noirs sont paresseux", "Les francophones du Québec n'ont jamais aimé les anglophones", "Un enfant ne peut pas comprendre les problèmes des adultes", voilà quelques exemples qui ne résistent pas longtemps à l'analyse ou à l'expérience. Mais comment peut-on reconnaître un préjugé?

À quoi reconnait-on un préjugé?

Il n'est pas toujours facile de reconnaître un préjugé. Un préjugé est, dans la plupart des cas, subjectif: soit qu'il est le résultat d'une expérience personnelle qui ne permet pas de comprendre l'ensemble d'une situation (ex.: "Les chômeurs sont des gens qui ne veulent pas travailler; j'en connais"), soit qu'il s'appuie sur des arguments douteux, sur l'ignorance ou des principes inconscients, ou inavoués (ex.: Les homosexuels sont des gens malades qu'il faudrait enfermer).

Le préjugé est souvent utilisé avec habileté et il remplit des fonctions importantes; ce n'est pas seulement une erreur de jugement; il a des racines profondes et il est difficile à explorer. Ruse psychologique s'appuyant sur l'éducation et les valeurs reçues, il rassure et fournit souvent une justification fort pratique.

L'animateur proposera aux participants une définition du terme "préjugé" accompagnée d'exemples et discutera de la question avec le groupe.

4.6.3 Liste

Les participants seront d'abord invités à compléter la liste des préjugés qui apparaît à l'**annexe I**, en s'inspirant de ce qu'ils n'aiment pas qu'on leur dise au sujet de leur enfant handicapé!

4.6.4 Travail individuel

Ce travail se fait à partir de la liste des préjugés qui a été dressée à l'étape précédente.

Il consiste à analyser les préjugés contenus dans une série d'affirmations qui expriment toutes, à des degrés divers, des préjugés à l'endroit des personnes handicapées.

L'animateur demandera aux participants d'en choisir trois et de les analyser à partir des questions qui suivent :

- À quoi reconnaissez-vous qu'il s'agit là d'un préjugé?
- Pouvez-vous trouver des exemples qui contredisent ce qui est affirmé?
- Si quelqu'un vous faisait une pareille affirmation, que pourriez-vous lui répondre?
- Quelle conception des handicapés se cache derrière ce genre d'affirmation?

- Pourriez-vous reformuler cette affirmation de manière à éliminer le préjugé?

- Quel est, d'après vous, l'utilité d'un tel préjugé dans notre société (sécuriser, discriminer, etc.)?

4.6.5 Échange d'expériences

Comment ces préjugés m'influencent-ils?

Quelle expérience reliée à ces préjugés puis-je partager avec le groupe?

Dans quelle mesure ces préjugés m'affectent-ils?

Quels sont mes sentiments quand je suis victime de préjugés?

Qu'ai-je trouvé pour contrer ces préjugés?

Qu'est-il possible de faire?

Y a-t-il des changements sociaux en ce sens?

Dans quelle mesure puis-je y participer?

Est-ce que je dispose de ressources?

Note: Demander aux participants de préparer une liste des ressources existantes pour la prochaine rencontre.

4.6.6 Évaluation de la rencontre (annexe II)

LISTE DE PRÉJUGÉS

Ils ne peuvent pas travailler.

Ils ne peuvent pas étudier.

On doit leur cacher ce qu'on pense d'eux.

Ils ne peuvent pas faire l'amour.

Ils ne peuvent pas avoir d'enfants.

Ils ne peuvent pas être autonomes.

Ils ne peuvent pas prendre l'autobus tout seuls.

Ils font pitié.

Ils sont embarrassants.

Pourquoi tant dépenser, ils ne seront jamais capables de faire quoi que ce soit?

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____

____

____

____

4.7 SEPTIÈME RENCONTRE (SCÉNARIO I)

Thème : Je m'informe.

Objectifs : Apprendre aux participants à mettre en commun leurs connaissances sur les ressources existantes, dans une démarche d'entraide communautaire; informer les participants en leur permettant de discuter avec un invité capable de les guider dans une démarche de groupe.

Préparation de la rencontre

Inviter une personne ayant collaboré à la mise sur pied d'un projet communautaire dans la région. La participation de cette personne, qui pourrait venir d'une association comme "Parent soutien" ou de l'association pour handicapés de la région, devra être bénévole.

Notes préliminaires

La première activité de la rencontre consiste à faire un annuaire des ressources disponibles dans la région.

L'animateur ne devra pas donner lui-même toute l'information, mais laisser le soin au groupe de trouver, grâce à cette activité, les ressources qui pourraient être utiles.

4.7.1 Formation d'équipes et mise en commun des ressources

Cette étape, d'une durée de trois quarts d'heure environ, donnera l'occasion aux équipes de mettre en commun leurs ressources. Au cours de cette étape, chaque équipe pourra aussi faire une liste des ressources qui lui manquent, des besoins non comblés **(annexe I).**

4.7.2 Retour sur l'activité

Mise en commun et discussion. Toute suggestion nouvelle ou non, toute information devrait être mise en valeur par l'animateur afin d'encourager les participants.

4.7.3 Causerie

La personne invitée entretiendra le groupe de son expérience au sein d'un projet communautaire, de la démarche qu'elle a suivie, des étapes du projet, des échecs et des succès, etc. Une période de questions suivra cette causerie.

4.7.4 Évaluation de la rencontre (annexe II)

JE DISPOSE DES RESSOURCES SUIVANTES:

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________
6. ______________________________
7. ______________________________
8. ______________________________
9. ______________________________
10. ______________________________

IL ME MANQUE LES RESSOURCES SUIVANTES:

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________
6. ______________________________
7. ______________________________
8. ______________________________
9. ______________________________
10. ______________________________

SEPTIÈME RENCONTRE **ANNEXE II**
(SCÉNARIO I)

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ______________________________

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ______________________________

4.7 SEPTIÈME RENCONTRE (SCÉNARIO II)

Thème : Je m'interroge sur les ressources de mon milieu.

Objectif : Que les participants mettent en commun leurs connaissances sur les ressources qui existent ainsi que les questions qu'ils se posent à ce sujet, en vue de préparer la discussion avec les personnes-ressources qui seront invitées à la neuvième rencontre.

4.7.1 Accueil

4.7.2 Formation d'équipes

1. Chaque équipe (formée de quatre ou cinq participants) fait, en 20 minutes, une liste des ressources qu'elle connaît dans son milieu **(annexe I)**.

2. L'animateur distribue un bottin des ressources communautaires, s'il en existe un, ou une liste de ressources, qu'il a lui-même dressée. Les équipes sont invitées à compléter la liste qu'elles ont commencée.

3. Chaque équipe est invitée à faire la liste des questions que ses membres se posent sur les ressources (**annexe I**).

4.7.3 Retour au groupe

Chaque équipe fait part aux autres de ses découvertes en ce qui concerne les ressources existantes ainsi que des questions qui ont surgies.

4.7.4 Préparation de la neuvième rencontre

L'animateur demande aux participants de lui indiquer trois ou quatre organismes au sujet desquels ils auraient besoin de plus d'information et de lui fournir des

noms de membres de ces organismes qu'il pourrait inviter à la neuvième rencontre.

Note: L'animateur devra communiquer avec ces personnes-ressources durant la semaine suivante pour les inviter et leur expliquer le déroulement de la rencontre, où on leur demandera de faire une brève présentation de leur organisme.

4.7.5 Évaluation de la rencontre (annexe II)

SEPTIÈME RENCONTRE **ANNEXE I**
(SCÉNARIO II)

JE CONNAIS LES RESSOURCES SUIVANTES:

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________
6. ______________________________
7. ______________________________
8. ______________________________
9. ______________________________
10. ______________________________

CE QUE J'AIMERAIS SAVOIR CONCERNANT CES RESSOURCES:

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________
5. ______________________________
6. ______________________________
7. ______________________________
8. ______________________________
9. ______________________________
10. ______________________________

SEPTIÈME RENCONTRE **ANNEXE II**
(SCÉNARIO II)

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____

____

____

____

4.8 HUITIÈME RENCONTRE (SCÉNARIO I)

Thème : En avant, marchons... début d'un projet.

Objectif : Apprendre aux participants à mettre sur pied un projet communautaire en suivant une démarche réaliste et efficace. Il n'est pas nécessaire que le projet soit mené à terme, car l'objectif porte principalement sur l'apprentissage de la marche à suivre, de la définition des besoins à l'évaluation du projet.

4.8.1 Notes préliminaires

Au cours de cet exercice échelonné sur deux semaines, l'animateur sera le catalyseur, le stimulateur des discussions. Toute suggestion provenant du groupe sera la bienvenue. L'animateur devra faire prendre conscience aux participants de toutes les étapes nécessaires à la réalisation des projets. Ainsi, pour la formation d'un centre de documentation, il y a les locaux et les ressources financières à trouver, le personnel à prévoir, la publicité à concevoir, etc. L'animateur ira d'une équipe à l'autre, encourageant les participants à poser des questions et à faire preuve d'imagination.

4.8.2 Liste de projets

Vous trouverez, aux **annexes I et II du Cahier du participant,** une liste de projets à réaliser que le groupe sera invité à compléter de ses suggestions.

4.8.3 Marche à suivre

L'animateur expliquera les quatre étapes de la marche à suivre qui est proposée pour la préparation des projets:

Étape 1 : Formation d'équipes, choix du nom de l'équipe et du projet.

Étape 2 :   Choix du projet.

Étape 3 :   Élaboration du projet.

Étape 4 :   Calendrier.

Vous trouverez en annexe les feuilles à utiliser aux étapes 2, 3 et 4 **(annexes II à V)**.

4.8.4 Formation d'équipes

À partir de cette étape l'animateur répond aux questions et conseille les équipes dans leur démarche. Chaque participant devra inscrire sur ses feuilles toute l'information qui pourrait lui être utile.

4.8.5 Calendrier

Chaque équipe devra remettre une copie de son calendrier **(annexe V)** à l'animateur à la fin de la rencontre. L'animateur rappellera aux participants qu'une présentation orale des projets aura lieu à la fin de la neuvième rencontre.

4.8.6 Évaluation de la rencontre (annexe VI)

HUITIÈME RENCONTRE (SCÉNARIO I) | ANNEXE I

QUELQUES IDÉES...

Service de gardiennage
Service de gardiennage à domicile.

Activités récréatives
Bingo, cours d'artisanat, etc.

Association de parents
Information et présentation de projets aux organismes de la localité.

Groupe de parents-écrivains
Collectif d'écriture sur le vécu.

Centre de documentation
Échange d'information.

Bibliothèque
Échange de livres.

HUITIÈME RENCONTRE (SCÉNARIO I) ANNEXE II

PROJET DE CHANGEMENT

Vous venez de terminer le travail sur les thèmes, étape qui a permis une réflexion et un travail personnel sur les manifestations des préjugés dans votre réalité quotidienne. À l'occasion de votre rencontre synthèse de cellule, vous avez également échangé sur votre travail et vous avez décidé si vous procéderiez seul ou en équipe à la rédaction de votre projet.

Certains objectifs de ce module sont sans doute déjà atteints: la découverte de divers phénomènes de sexisme dans votre histoire personnelle et dans votre milieu, l'apprentissage de concepts qui permettent de saisir et de relier entre eux ces phénomènes et une analyse plus approfondie des composantes du sexisme, entre autres, l'aliénation, la domination et la discrimination.

Il s'agit maintenant d'orienter vos efforts vers un objectif de réinvestissement de cette démarche dans votre vie quotidienne. À cet effet, nous vous proposons de travailler sur les rapports hommes-femmes, mais cette fois en des termes différents de ceux que vous avez observés jusqu'à présent et d'élaborer en ce sens un projet de changement qui soit concret et réalisable.

Nous avons parlé dans l'introduction à ces rencontres d'un projet de changement. Un projet global de nouveaux rapports hommes-femmes pourrait être considéré comme utopique, irréalisable. Mais il pourrait très bien fournir la perspective, l'orientation pour des projets de changement plus restreints, lesquels seraient, eux, tout à fait réalisables.

À la suite des observations et des réflexions qu'aura suscitées chez vous chacune des étapes précédentes de nos rencontres, nous vous suggérons maintenant de concevoir une situation nouvelle.

À cet effet, nous vous proposons de suivre une démarche qui vous aidera à articuler votre projet. Vous serez amené à présenter ce dernier oralement aux participants lors du prochain atelier, puis à le remettre à l'animateur.

Nous vous rappelons que l'élaboration de ce projet ne vous engage pas à le réaliser vous-même à l'intérieur des rencontres. Cependant, il serait préférable qu'il touche une situation reliée aux

étapes précédentes, et qu'il se rapporte soit à un milieu dont vous faites partie, soit à une situation qui vous concerne. La qualité et le réalisme de votre projet en seront probablement meilleurs, et cela vous rapprochera d'autant de l'objectif visé par ce travail, à savoir le réinvestissement de votre apprentissage dans votre expérience personnelle.

NOM DE L'ÉQUIPE: ______________________________

TITRE DU PROJET: ______________________________

Membres	Numéros de téléphone

ÉLABORATION DU PROJET

- En quoi ce projet serait-il utile? (Motivation)
- Qu'est-ce que je veux atteindre? (Objectif)
- Quels sont les facteurs susceptibles de m'aider et les embûches auxquelles je peux m'attendre?

De quelle façon puis-je rendre ce projet réalisable?

Quelles sont les étapes à suivre pour le réaliser? (Planification)

1. ______________________________
2. ______________________________
3. ______________________________
4. ______________________________

Qui pourrait se charger de chacune des étapes? (Rôles)

Quand chaque étape devrait-elle être terminée? (Calendrier)

Qui va s'en assurer? (Contrôle)

CALENDRIER

Tâche à accomplir	Date à laquelle elle sera accomplie	Qui se chargera de l'accomplir

Nom de l'équipe: ______________________________

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____

____

____

____

4.8 HUITIÈME RENCONTRE (SCÉNARIO II)

Thème : Les ressources qui me manquent.

Objectif : Imaginer un projet d'aide aux parents d'enfant handicapé que les participants aimeraient voir mettre sur pied dans leur région.

4.8.1 Accueil

L'animateur fait part au groupe des invitations qu'il a faites pour la neuvième rencontre.

4.8.2 Formation d'équipes (quatre ou cinq participants)

Chaque participant est invité à faire la liste de ses besoins non comblés **(annexe I)**.

Chacun est invité à trouver des idées de projets pour répondre à ces besoins et à discuter avec les autres à ce sujet.

4.8.3 Retour au groupe

L'animateur écrit au tableau la liste des besoins exprimés dans les équipes et les projets correspondants.

L'animateur demande au groupe de répondre aux questions suivantes:

"Parmi les besoins en ressources, quel est celui qui nous apparaît prioritaire?"

"Qu'aimerais-je créer dans ma région pour répondre à ce besoin?"

"Que puis-je faire pour que ce projet soit mis sur pied?"

L'animateur encouragera les participants les plus motivés et les dirigera vers les associations et organismes susceptibles de les aider.

4.8.4 Évaluation de la rencontre (annexe II)

LES RESSOURCES QUI ME MANQUENT

MES BESOINS NON COMBLÉS :

1. ______
2. ______
3. ______
4. ______
5. ______
6. ______
7. ______
8. ______
9. ______
10. ______

RESSOURCES À CRÉER :

1. ______
2. ______
3. ______
4. ______
5. ______
6. ______
7. ______
8. ______
9. ______
10. ______

HUITIÈME RENCONTRE (SCÉNARIO II) — ANNEXE II

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

- _____ Non
- _____ Un peu
- _____ Beaucoup
- _____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____

____

____

____

4.9 NEUVIÈME RENCONTRE (SCÉNARIO I)

Thème : Et je réalise...

Objectifs : Permettre aux participants de développer leur esprit critique et leur capacité d'évaluer une démarche de groupe; leur offrir une possibilité de s'exprimer oralement devant un groupe dans le cadre d'un projet.

4.9.1 Suivi et évaluation du projet en équipe

Les équipes disposeront de trois quarts d'heure pour effectuer le bilan de leur démarche à l'aide de la grille intitulée "Bilan" (**annexe I**).

À la suite de cette étape, elles disposeront encore de trois quarts d'heure pour évaluer leur fonctionnement à l'aide de la feuille "Évaluation" (**annexe II**).

Chaque équipe nommera enfin un porte-parole chargé de présenter au groupe le projet et ses suites à l'étape suivante.

4.9.2 Présentation des projets et commentaires

4.9.3 Évaluation de la rencontre (annexe III)

UNE SEMAINE PLUS TARD...

BILAN

Tâche	Qui devait l'accomplir?	Que s'est-il passé?	Qu'est-ce qui m'a aidé ou qui m'a nui?

ÉVALUATION DU PROJET

1. Qu'ai-je aimé?

2. Qu'ai-je appris?

3. Qu'est-ce qui m'a le plus étonné?

4. Notre projet était-il réaliste?

5. Y avait-il des obstacles que nous ignorions?

6. Comment est-ce que j'évalue le fonctionnement de notre groupe?

7. Comment aurions-nous pu l'améliorer?

NEUVIÈME RENCONTRE **ANNEXE III**
(SCÉNARIO I)

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait(e) de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____
____
____
____

4.9 NEUVIÈME RENCONTRE (SCÉNARIO II)

Thème : Je m'informe sur les ressources de mon milieu.

Objectif : Donner aux participants l'occasion de rencontrer des personnes-ressources du milieu, de s'exprimer et de poser des questions.

4.9.1 Présentation des personnes-ressources

L'animateur présente chaque personne-ressource et lui demande de présenter brièvement les services offerts par son organisme **(annexe I)**.

4.9.2 Causerie

À la fin de la causerie, l'animateur invite les participants à poser des questions, anime la discussion et s'assure que chaque personne est satisfaite des réponses.

4.9.3 Évaluation de la rencontre (annexe II)

JE M'INFORME SUR LES RESSOURCES DE MON MILIEU...

Coordonnées des personnes-ressources

Nom	Occupation	Organisme	Téléphone

NEUVIÈME RENCONTRE
(SCÉNARIO II)

ANNEXE II

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ______________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_______ Non
_______ Un peu
_______ Beaucoup
_______ Pleinement

COMMENTAIRES: ____
____
____
____

4.10 DIXIÈME RENCONTRE

Thème : Mon bilan.

Objectifs : Cette dernière rencontre a pour but d'encourager les participants à faire part aux autres membres du groupe des connaissances qu'ils ont acquises, des décisions qu'ils ont prises, de leur degré de satisfaction quant à l'ensemble des rencontres. Le second objectif est de renseigner les participants sur le groupe Action-Parent.

4.10.1 Synthèse

Au cours de la première partie, les participants seront invités à relire individuellement les neuf évaluations des rencontres. Après cette lecture, les participants placés en cercle pourront partager leurs impressions et exprimer ce qu'ils retirent de ces dix rencontres, faire part de leurs apprentissages, de leurs expériences, des difficultés éprouvées et des réussites.

Le groupe devrait aussi profiter de l'occasion pour évaluer son niveau de satisfaction quant au contenu des modules, au soutien qu'il a reçu et au climat dans lequel se sont déroulées les rencontres. Cette évaluation pourrait également porter sur les décisions qui ont été prises pour l'avenir.

4.10.2 Action-Parent

L'animateur présente l'association Action-Parent et demande aux participants quelles sont leurs attentes à l'égard de cette association ou de toute autre association existant dans la région.

- Attentes.
- Type d'association désiré.

- Orientation.
- Désir de participation.
- Autres services offerts.

4.10.3 Conclusion

CAHIER DE L'ANIMATEUR

PARENTS D'AUJOURD'HUI

MODULE 2

La famille et le conflit

AVANT-PROPOS

La Direction de la coordination des réseaux (DCR) vous propose le présent matériel pédagogique sur la famille dans le champ de l'éducation populaire.

Le matériel été élaboré en 1984 par le Service de l'éducation des adultes de la Commission scolaire Chomedey de Laval sous la supervision de Marcel Brisson et de Denise Huot-Renaud et révisé en 1989 par la Commission scolaire des Chutes-de-la-Chaudière sous la responsabilité de Pierre Therrien.

- **Élaboration du matériel pédagogique "Parents d'aujourd'hui"** : Muriel Drolet-Douville

- **Rédactrice** : Louise Lavoie-Aubut

- **Conseiller** : Michel Lemieux

- **Secrétaires** : Jacinthe Bergeron, Chantal Boutin, Diane Lemieux

- **Responsables du matériel pédagogique à la DCR** : Richard Lemieux, Sylvie Doire

- **Coordonnatrice du Service de l'éducation populaire, Direction de la coordination des réseaux** : Francine Senécal

Sincères remerciements aux membres du comité provincial Éducation famille (Direction générale de l'éducation des adultes) qui ont contribué, en 1983 et 1984, par leur analyse et leurs commentaires à l'élaboration du présent matériel pédagogique.

- **Responsable du dossier famille, DGEA** : Huguette Boily
- **Éducation des adultes, CS Chomedey de Laval** : Marcel Brisson
- **Secrétaire du comité** : Michèle Cardin
- **Éducation des adultes, CECM** : Gaston Gauthier
- **Office de la pastorale familiale de Québec** : Anne-Marie Larose-Martin
- **Association des parents, région 03** : Jean-Marie Lavoie
- **Département de sexologie, UQAM** : Michel Lemieux
- **Collaborateur au dossier famille, DGEA** : Richard Lemieux
- **Fédération de la famille de Québec** : Johanne Picher-Bédard

Merci également aux personnes qui ont contribué à enrichir le contenu des documents en donnant leur avis pendant l'expérimentation.

Dans le présent document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

TABLE DES MATIÈRES

PAGE

1.0 Objectifs généraux 3.2.1

2.0 Objectifs particuliers 3.2.3

3.0 Thèmes des rencontres 3.2.5

4.0 Déroulement des rencontres 3.2.7

4.1 Première rencontre

4.1.1 Accueil 3.2.8

4.1.2 Présentation de l'animateur et des participants et formulation de leurs attentes 3.2.8

4.1.3 Présentation du cours 3.2.8

4.1.4 Aspects pratiques 3.2.9

4.1.5 Qu'est-ce qu'un conflit? 3.2.10

4.1.6 Conclusion 3.2.10

4.1.7 Évaluation de la rencontre (annexe I) 3.2.11

Annexe 3.2.13

4.2 **Deuxième rencontre**

4.2.1 Accueil - Mise en commun 3.2.15

4.2.2 Qu'est-ce qu'un conflit? 3.2.15

4.2.3 Suis-je capable d'aborder mes problèmes familiaux? 3.2.15

4.2.4 Qu'est-ce qu'un problème? 3.2.15

4.2.5 La grille des besoins de Maslow (annexes II et III) 3.2.16

4.2.6 Travail en équipe 3.2.17

4.2.7 Retour au groupe : synthèse des discussions 3.2.17

4.2.8 Fréquence des conflits 3.2.17

4.2.9 Conclusion 3.2.18

4.2.10 Évaluation de la rencontre (annexe IV) 3.2.19

Annexes 3.2.21

4.3 **Troisième rencontre**

4.3.1 Accueil - Mise en commun 3.2.29

4.3.2 Présentation du texte "Connaître ses capacités personnelles" (annexe I) 3.2.29

4.3.3 Travail en équipe (45 minutes) 3.2.29

4.3.4 Retour au groupe 3.2.29

4.3.5 Conclusion 3.2.29

4.3.6 Évaluation de la rencontre (annexe II) 3.2.30

Annexes 3.2.31

4.4 Quatrième rencontre

4.4.1 Accueil - Mise en commun 3.2.35

4.4.2 Présentation du texte "Comment reconnaître un conflit?" (Cahier de l'animateur et Cahier du participant) 3.2.35

4.4.3 Travail individuel (10 minutes) 3.2.35

4.4.4 Retour au groupe (60 minutes) 3.2.36

4.4.5 Présentation du texte "Les différents types de conflits". (annexe II, Cahier de l'animateur et Cahier du participant)... 3.2.36

4.4.6 Conclusion 3.2.36

4.4.7 Évaluation de la rencontre (annexe III) 3.2.36

Annexes 3.2.37

4.5 Cinquième rencontre

4.5.1 Accueil - Mise en commun 3.2.43

4.5.2 Choix d'une couleur (exercice) (annexe I, Cahier de l'animateur) 3.2.43

4.5.3 Retour au groupe 3.2.44

4.5.4 Conclusion 3.2.45

4.5.5 Évaluation de la rencontre (annexe II)........................ 3.2.45

Annexes.. 3.2.47

4.6 **Sixième rencontre**

4.6.1 Accueil - Mise en commun.. 3.2.61

4.6.2 Introduction: exposé de l'animateur (annexe I, Cahier d'animateur et Cahier du participant)............................ 3.2.61

4.6.3 Liste de problèmes : travail individuel........................ 3.2.61

4.6.4 Travail en équipe.. 3.2.62

4.6.5 Conclusion... 3.2.63

4.6.6 Évaluation de la rencontre (annexe V, Cahier de l'animateur et Cahier du participant)................................ 3.2.63

Annexes.. 3.2.65

4.7 **Septième rencontre**

4.7.1 Accueil - Mise en commun.. 3.2.75

4.7.2 Lecture et explication des annexes I et II (Cahier de l'animateur et Cahier du participant)................................ 3.2.75

4.7.3 Travail en équipe.. 3.2.75

4.7.4 Présentation de l'annexe III (Cahier de l'animateur et Cahier du participant).................................... 3.2.75

4.7.5 Suggestions (annexe IV Cahier de l'animateur et Cahier du participant).. 3.2.75

4.7.6 Conclusion 3.2.76

4.7.7 Évaluation de la rencontre (annexe V) 3.2.76

Annexes 3.2.77

4.8 Huitième rencontre

4.8.1 Accueil - Mise en commun 3.2.89

4.8.2 Conversation par écrit (exercice) 3.2.89

4.8.3 Évaluation de la rencontre (annexe I) 3.2.90

Annexe 3.2.91

4.9 Neuvième rencontre

4.9.1 Accueil - Mise en commun 3.2.93

4.9.2 Travail en équipe (1 heure) 3.2.93

4.9.3 Retour au groupe 3.2.93

4.9.4 Conclusion 3.2.93

4.9.5 Évaluation de la rencontre (annexe III) 3.2.94

Annexes 3.2.95

4.10 Dixième rencontre

4.10.1 Accueil - Mise en commun 3.2.99

4.10.2 Évaluation des participants - de l'animateur 3.2.99

4.10.3 Action-Parent 3.2.100

4.10.4 Conclusion 3.2.100

5.0 Bibliographie 3.2.101

1.0 OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Le présent module vise, de façon générale, à soutenir les familles aux prises avec des conflits, d'une part, en les rendant capables d'analyser avec plus de réalisme leur situation et, d'autre part, en leur permettant d'acquérir des attitudes favorables à l'épanouissement de chacun des membres de la famille.

C'est au contact et avec la collaboration d'autres parents qu'ils développent plus de confiance en leurs ressources personnelles.

2.0 OBJECTIFS PARTICULIERS

Les objectifs généraux, décrits précédemment, seront atteints à travers une série d'objectifs particuliers :

2.1 amener les parents à s'interroger sur les facteurs à l'origine d'un conflit (besoin, valeurs personnelles...);

2.2 reconnaître le partage des responsabilités relativement à un conflit;

2.3 découvrir différentes démarches de résolution de conflit;

2.4 avoir confiance en ses ressources pour prévenir une situation conflictuelle.

3.0 THÈMES DES RENCONTRES

3.1 Présentation du cours - Accueil.

3.2 Définir ce qu'est un conflit.

3.3 Découvrir ses capacités personnelles et ses réactions dans une situation conflictuelle.

3.4 Distinguer les différents types de conflits et déterminer quels sont les plus fréquents au sein de la famille.

3.5 Découvrir et analyser les étapes d'un conflit.

3.6 Trouver des solutions aux conflits.

3.7 Trouver une méthode pour résoudre les conflits.

3.8 Prendre conscience des différentes possibilités de s'exprimer dans une situation de conflit.

3.9 Apprendre à respecter les différentes valeurs des membres de la famille.

3.10 Évaluation.

4.0 DÉROULEMENT DES RENCONTRES

4.1 PREMIÈRE RENCONTRE

Objectif : Présentation des participants et du contenu du module.

4.1.1 Accueil

- Mot de bienvenue.
- Exercice d'accueil (au choix de l'animateur).
- Démarche de groupe.
- Importance de la présence de chacun des participants.
- Liberté de parole.
- Respect mutuel.
- Respect du vécu de chacun.
- Attitude de non-jugement.
- Écoute empathique.
- Participation.

4.1.2 Présentation de l'animateur et des participants et formulation de leurs attentes

4.1.3 Présentation du cours

- Objectifs de "Parents d'aujourd'hui".

- Objectifs du module " La famille et le conflit".

- Reprendre ensemble les attentes formulées par les participants et faire le lien avec ce qui est proposé dans le cadre du module.

Important:

- Ne pas créer d'attentes impossibles à combler.

- Indiquer clairement ce qui est possible et ce qui ne l'est pas.

- S'assurer que les participants comprennent parfaitement les objectifs du module.

4.1.4 Aspects pratiques

- Durée du cours: 10 semaines ou 30 heures.
- Durée des rencontres: 3 heures.
- Horaire.
- Local.
- Matériel.

- Utilité des grilles d'évaluation:
  . faire le lien entre les rencontres;
  . conserver certains renseignements reçus durant les rencontres;
  . permettre de constituer un document complet d'évaluation.

- Comment fonctionne la grille?
  . Elle se divise en quatre "moyens que je...".

  - **Ce qui s'est confirmé** - C'est ce que je savais déjà. Avec les connaissances acquises et l'expérience de la rencontre, certaines choses se sont confirmées.

  - **Ce que j'ai découvert** - C'est ce que je ne savais pas. Après la rencontre, je possède des connaissances nouvelles dont je prends note.

  - **Ce que j'ai le goût de changer** - À partir de ce qui s'est confirmé et de ce que j'ai appris de nouveau, je désire adopter des attitudes nouvelles, faire des changements dans ma vie de tous les jours.

Notes

Le participant est libre de remplir ou non ses grilles. Il peut choisir de les remplir avec le groupe. Il est possible que le participant n'ait pas "confirmé", ou clarifié ou appris quelque chose, à chaque rencontre.

L'animateur et les participants sont invités à alimenter le contenu des rencontres avec leurs trouvailles personnelles: textes, livres, exercices, documentation, etc.

- **Mise en commun**

  Un certain temps sera réservé à une mise en commun au début de chaque rencontre. Ensemble les membres du groupe déterminent la durée de cette activité; ils devront s'en tenir à leur décision.

- **Buts de la mise en commun**

  . Préciser des points abordés au cours des rencontres.
  . Apporter de la documentation complémentaire aux rencontres.
  . Discuter de questions et d'expériences vécues, à la suite des rencontres précédentes.

4.1.5 Qu'est-ce qu'un conflit?

- Le groupe s'interroge sur ce qu'est un conflit.

- Les participants expliquent ce qu'est un conflit à partir de leur expérience de vie plutôt que d'en donner une définition abstraite.

N.B.: Chercher à obtenir du participant une définition descriptive du conflit.

- L'animateur note les réponses et en fait une synthèse.

4.1.6 Conclusion

Inviter les parents à être patients et confiants dans la démarche qu'ils entreprennent.

Il serait important de préciser que le conflit n'est pas un signe d'erreur ou d'échec dans des relations familiales. Le conflit fait partie intégrante de toute relation. Il est donc inévitable. À certains moments, les parents connaîtront le doute ou l'anxiété par rapport au contenu des discussions amorcées.

Ils auront des décisions à prendre concernant des attitudes qu'ils aimeraient peut-être changer; tout changement dérange et produit un certain stress. Expliquer que c'est normal, inévitable même. Amener les participants à prendre conscience de leur potentiel et à s'y fier.

Avoir confiance qu'on est capable de réussir la démarche si on se respecte et si on se donne le temps. Rappeler aux participants que la personne est toujours plus importante que le problème. Les ressources sont dans la personne elle-même.

Rappeler l'importance :

- du temps;
- du respect de soi et des autres;
- de l'acceptation de ses limites et de celles des autres;
- de la confiance;
- du partage.

4.1.7 Évaluation de la rencontre (annexe I)

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____
____
____
____

4.2 DEUXIÈME RENCONTRE

Objectifs :
- Définir ce qu'est un conflit.
- Réfléchir sur la description ou la définition du conflit qui a été faite en groupe.

4.2.1 Accueil - Mise en commun

Quelle que soit la définition qui nous intéresse, le point commun à toutes est **l'opposition de forces**, qu'elle naisse à l'intérieur de la personne ou qu'elle provienne d'une confrontation avec l'autre. Quand il y a conflit, selon la façon avec laquelle je réagis, il peut y avoir problème. L'état de crise vient du fait qu'on se sent dans une impasse quant aux solutions et c'est alors qu'on démissionne. Dans ce cas, l'important est de prendre conscience de sa part de responsabilité et, de trouver ses propres solutions. Mais est-ce que je me sens capable de résoudre la partie du conflit dont je suis responsable?

4.2.2 Qu'est-ce qu'un conflit? (annexe I, Cahier de l'animateur) Exposé de l'animateur (annexe I, Cahier du participant)

4.2.3 Suis-je capable d'aborder mes problèmes familiaux?

L'animateur pose la question au groupe et déclenche une discussion. Il doit faire prendre conscience aux participants du pouvoir qu'ils possèdent de régler leurs problèmes personnels et relationnels. **Faire le lien avec leur présence à la rencontre.**

4.2.4 Qu'est-ce qu'un problème?

L'animateur pose la question au groupe. Un problème naît chaque fois que l'on est frustré dans la satisfaction d'un besoin ou d'un désir. La gravité du problème dépend de l'importance du besoin ou du désir dans sa vie.

Insister sur le fait que souvent il est plus difficile de s'engager dans la solution d'un problème que de continuer à vivre avec ce problème.

La solution ne doit pas devenir un nouveau problème

Ex : - Un mariage connaît de sérieuses difficultés. Un des conjoints se sent dans l'impasse et veut se séparer. Le problème est clair, mais la solution exige des efforts considérables, ce qui aggrave le problème. Plus la solution est coûteuse, exigeante, difficile à trouver ou à réaliser, plus le problème semble grave.

- Satisfaction - plaisir.

- Insatisfaction - problème.

- Solution - trouver la satisfaction.

- Comment?

- Où?

- Quand?

- Quels moyens utiliser?

- Faire comprendre aux participants à quel point l'importance de l'effort exigé par la solution entre en jeu dans l'évaluation de la gravité du problème.

4.2.5 La grille des besoins de Maslow (annexes II et III)

L'animateur fait un exposé sur la théorie des besoins de Maslow et relie cette théorie à la notion du problème/ solution; satisfaction/ insatisfaction.

4.2.6 Travail en équipe

Expliquer comment des besoins divergents entre deux membres d'une famille peuvent faire naître un conflit.

À partir de leurs expériences personnelles, essayer de déterminer l'origine de certains conflits.

4.2.7 Retour au groupe: synthèse des discussions

L'éducation selc.i la philosophie de notre démarche pédagogique : rendre l'individu capable de définir ses besoins, de les exprimer et de trouver les moyens de les satisfaire (autonomie).

Expliquer l'importance de déterminer :
- Qui a le problème?
- Qui est en cause?
- Quel besoin est insatisfait?
- Qui doit trouver la solution?
- Qui a le conflit?

4.2.8 La fréquence des conflits : exposé et discussion en grand groupe

On croit que l'enfant se sent heureux si les parents sont heureux. L'atmosphère au sein de la famille a une grande influence sur le bien-être de l'enfant et sur sa volonté de participer à la vie familiale.

L'enfant malheureux devient irritable, et est moins ouvert aux autres; les parents réagissent souvent en devenant plus autoritaires. C'est un cercle vicieux qui s'installe.

Dans ce cas, les relations se détériorent et les conflits se succèdent. La fréquence et l'intensité des conflits s'accentuent et on assiste au développement d'une situation problématique.

L'enfant se ferme :

- il adopte des comportements inacceptables;
- les parents le punissent de plus en plus souvent.

L'enfant répète les comportements inacceptables. **Que faire alors?**

Discussion ouverte en grand groupe :

- Dire ce qui ne va pas;

- Comprendre qu'un conflit peut être bénéfique et est toujours préférable à une impasse;

- Laisser la personne qui a le problème prendre sa part de responsabilités (un problème relationnel n'est jamais individuel);

- Ne pas se laisser détruire par la critique de l'autre;

- Avoir confiance que la situation peut avoir une issue;

- Déterminer qui a le problème? Le couple ou la famille?

- Quel besoin est insatisfait?

- Quels moyens possède-t-on pour le satisfaire?

- Comment va-t-on le satisfaire?

4.2.9 Conclusion

Les conflits ouverts font souvent peur. C'est la raison pour laquelle beaucoup de gens les refoulent, pensant que le problème finira par disparaître.
Ne dit-on pas : "Le temps arrange bien les choses."

Posons-nous la question suivante: Est-ce que le temps a en général bien arrangé les choses dans notre vie? L'animateur pose la question au groupe.

Si oui, comment? Sinon, comment?

Empêcher un conflit de se manifester ouvertement exige de la retenue, de la maîtrise de soi et produit un stress générateur de nombreuses tensions intérieures destructrices. Avec le temps, la répétition et l'aggravation du problème apparaissent l'état dépressif, l'agressivité, les ulcères d'estomac, etc. Voilà bien l'effet du temps...

Les situations deviennent insupportables; le climat familial devient chargé d'agressivité et les relations familiales sont tendues. L'individu s'isole alors à l'intérieur de lui-même. La communication est rompue.

Comment évoluera alors la famille?

Quel pouvoir avons-nous pour empêcher la situation de se dégrader?

4.2.10 Évaluation de la rencontre (annexe IV)

Mettre l'accent sur l'aspect circulaire du conflit plutôt que sur l'aspect linéaire, c'est-à-dire que chacun des membres de la famille a une influence sur l'autre. Les relations familiales impliquent une communication dans les deux sens et non à sens unique, surtout lorsqu'un conflit vient de la relation entre les deux.

Qu'est-ce qu'un conflit?

Le terme conflit en psychologie désigne une situation qui peut être consciente ou inconsciente. Dans ce dernier cas le conflit est défini comme l'état d'une personne soumise à des forces contradictoires. Lewin le décrit comme une "situation où des forces de dimensions égales agissant simultanément dans des directions opposées s'exercent sur l'individu". Nous avons tous à vivre de telles situations dans notre quotidien.

On peut vivre un conflit sur le plan des désirs, à cause de craintes, de pulsions et d'attentes inconscientes qui sont en contradiction avec ce que notre conscience accepte de vivre.

Le Larousse définit aussi le conflit: "Opposition d'intérêts entre deux ou plusieurs états dont la solution peut être recherchée, soit par des mesures de violence, soit par des négociations, soit par l'intervention d'une tierce personne. Fig. Lutte de sentiments contraires, antagonisme."

Quelle que soit la définition qui nous intéresse, le point commun à toutes est **l'opposition de forces,** qu'elle naisse à l'intérieur de la personne ou qu'elle provienne d'une confrontation avec l'autre. Quand il y a conflit, selon la façon dont je réagis, il peut y avoir problème. L'état de crise vient du fait qu'on se sent dans une impasse; c'est alors qu'on démissionne. Dans ce cas, l'important est de prendre conscience de sa part de responsabilité et de trouver ses propres solutions. Mais est-ce que je me sens capable de résoudre la partie du conflit dont je suis responsable. Il ne faut pas non plus oublier l'importance qu'a l'autre dans un conflit. Qu'est-ce que je veux vivre avec lui? On est forcé de reconnaître l'interdépendance qui existe dans ses rapports avec l'autre si on veut poursuivre sa relation avec lui. Mais quel pouvoir avons-nous sur autrui. Aucun! Il s'agit donc de décider **ce que nous voulons vivre tout en respectant l'autre.** Dans cette perspective, il est essentiel de découvrir ses résistances: Comment puis-je m'empêcher de réussir?

Le conflit est latent dans toute relation et fait partie du processus d'évolution d'une relation. Il faut voir la solution du conflit comme dépendante de celui qui le ressent. Pour ce faire, il suffit que l'on s'approprie sa part, et sa part **seulement.**

Comment faire pour réussir? Voilà ce que ces rencontres ont pour but de vous faire découvrir.

BESOINS FONDAMENTAUX DE MASLOW

Le jeune enfant a besoin d'autre chose

Peu de recherches ont été faites sur cette question, mais l'expérience clinique et pédagogique permet de vérifier cette affirmation, à savoir que **l'enfant a besoin d'autre chose** que de satisfaction: il a également besoin de **connaître les limites que le monde physique impose à la satisfaction de ses désirs**. Il doit donc apprendre que les autres, y compris sa mère et son père, recherchent aussi leur propre satisfaction, c'est-à-dire que les autres **ne sont pas seulement des moyens au service des fins de l'enfant**. Cela implique que l'enfant apprenne le contrôle de soi, la patience, le renoncement, la tolérance à la frustration et la discipline. Ce n'est qu'à une personne autodisciplinée et responsable qu'on peut dire: "Faites comme il vous plaira et ce sera probablement bien".

Maslow, A., Vers une psychologie de l'être, Paris, Fayard, 1972, p. 186.

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____
____
____
____

4.3 TROISIÈME RENCONTRE

Objectifs : Découvrir ses capacités personnelles et définir ses réactions dans une situation conflictuelle.

4.3.1 Accueil - Mise en commun

4.3.2 Présentation du texte "Connaitre ses capacités personnelles" (annexe I)

4.3.3 Travail en équipe (45 minutes)

- Former des équipes de trois à cinq participants.
- Choisir un membre de l'équipe pour préparer un résumé des discussions.
- Demander aux participants de réfléchir à partir des questions posées à la fin du texte "Connaître ses capacités personnelles" (annexe I, Cahier de l'animateur et Cahier du participant).

4.3.4 Retour au groupe

Résumé des discussions de chacune des équipes. L'animateur note au tableau les résultats et fait la synthèse.

4.3.5 Conclusion

Tenter de déterminer l'influence de ce que ressent la mère ou le père (craintes, joies, impuissance, frustrations, etc.) sur son attitude envers son enfant quand il y a conflit.

Il importe de s'interroger sur le présent, parce que c'est la seule réalité sur laquelle on a prise.

- Que constatons-nous?
- Sommes-nous rassurés par ces constatations?
- Que pouvons-nous faire?
- Comment?

4.3.6 Évaluation de la rencontre (annexe II)

Connaitre ses capacités personnelles

Il y a conflit :

- quand il y a un trop grand écart entre ce que je veux et ce que les autres veulent; ces observations sont d'une grande importance pour expliquer les motivations profondes de la conduite humaine;

- quand il y a confrontation d'idées et d'opinions; le conflit peut servir à clarifier certaines questions, devenir une occasion de rapprochement ou au contraire être générateur de violence, selon ce que ressent la personne qui vit le conflit et selon ses capacités et habiletés à le vivre. Les capacités personnelles jouent sans contredit un grand rôle dans l'évolution du conflit.

L'insatisfaction peut être une source de conflit. Pour y échapper, il faut viser **des objectifs qui soient dans les limites de ses possibilités réelles.**

Il est donc nécessaire de bien se connaître. En général, les jeunes ont une vision déformée d'eux-mêmes, parce qu'ils n'ont qu'une idée imprécise de leurs limites personnelles : "ils voient grand". Ils sont dans une période de recherche et de découverte d'eux-mêmes, il est donc tout à fait normal qu'ils aspirent à l'idéal.

Rappelons-nous comment nous étions à leur âge

Notre manière de traiter les autres dépend en grande partie de l'attrait qu'ils exercent sur nous. La sympathie et l'antipathie sont des sentiments subjectifs qui trouvent leur origine dans des expériences qui ont laissé de bons ou de mauvais souvenirs.

Lorsque nous découvrons les raisons de nos antipathies, nous arrivons généralement à les vaincre. D'où l'importance de comprendre dans quelle mesure certains problèmes avec mon enfant m'affectent au point de modifier mes sentiments à son égard.

- Est-ce que ces problèmes font référence à des situations que j'ai moi-même déjà vécues?
- Est-ce parce que la situation éveille en moi des craintes?
- Est-ce parce que je ne me sens pas assez fort pour y faire face?
- Qu'est-ce que je ressens exactement lorsqu'il y a conflit avec mon enfant?

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: __________

Objectif de la rencontre: ______________________________

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ______________________________

____

____

____

4.4 QUATRIÈME RENCONTRE

Objectif : Distinguer les différents types de conflits et déterminer quels sont ceux qui sont les plus fréquents au sein de la famille.

4.4.1 Accueil - Mise en commun

4.4.2 Présentation du texte "Comment reconnaitre un conflit" (annexe I, Cahier de l'animateur et Cahier du participant)

4.4.3 Travail individuel (10 minutes)

L'animateur demande aux participants de se rappeler des conflits qu'ils ont vécus et de relever des exemples:

- de compromis;
- de solution imposée (avec ses conséquences);
- d'engagement collectif des membres de la famille;
- d'arbitrage;
- de progrès et d'évolution après le conflit;
- de remise en question et d'évolution;
- de créativité dans les solutions trouvées;
- de découverte du potentiel particulier d'un membre de la famille.

4.4.4 Retour au groupe (60 minutes)

L'animateur recueille les expériences des participants et les aide à faire le point.

4.4.5 Présentation du texte "Les différents types de conflits" (annexe II, Cahier de l'animateur et Cahier du participant)

4.4.6 Conclusion

Nous avons pris conscience qu'il existe des conflits de natures diverses:
- conflit de valeurs;
- conflit de pouvoir;
- conflit d'intérêt.

Mais quel que soit le type de conflit, ce qui est important c'est:
- d'en connaître les circonstances exactes;
- de déterminer qui a le problème;
- de comprendre ce que désirent les personnes concernées;
- de déterminer ce qu'il est possible de réaliser pour elles;
- d'agir avec honnêteté et respect;
- d'être conscient des conséquences de ses positions et de ses réactions sur la relation.

4.4.7 Évaluation de la rencontre (annexe III)

Comment reconnaitre un conflit?

Ensemble, les membres du groupe s'interrogent sur les signes qui indiquent qu'il y a conflit dans une situation familiale ou conjugale.

Est-ce qu'on décèle facilement une situation conflictuelle? Si oui, comment? Sinon, pourquoi?

Les signes précurseurs

- La personne fait face à une situation de stress et se sent insatisfaite (conscience).
- La personne essaie de vivre la situation, mais n'y réussit pas (tolérance).
- La personne coupe la relation avec l'autre ou la rend difficile: silence, retrait, non-contact ou contact agressif (distance).
- Arrivent les frustrations, la rage et la dépression (limites).
- La personne perd tout contrôle et réagit (réaction) soit contre elle-même (ulcère, suicide, etc.), soit contre l'autre (agression, violence).

Ensemble, les membres du groupe font une réflexion sur les signes précurseurs de conflits :

- Avons-nous vécu cela? Quand?
- Quels sont les signes grâce auxquels nous reconnaissons nos limites?
- Quelles réactions avons-nous? Envers nous-mêmes? Envers les autres?

Le bon coté des conflits

Les conflits stimulent l'imagination. Pour surmonter l'obstacle qui est à l'origine du conflit, il faut faire appel à ses ressources et à celles des autres.

Les conflits nous tirent de la passivité. Un conflit bien assumé et vécu peut être une source d'énergie et de progrès.

Un milieu familial où rien n'est jamais remis en question risque de ne pas évoluer et de se scléroser. Les conflits amènent les membres de la famille à découvrir de nouveaux modèles de relations. Toute société possède ses facteurs de stress et de conflits qu'il faut savoir reconnaître. Il en est de même pour la famille. L'essentiel est de se donner le droit de vivre ses conflits familiaux et de trouver les moyens appropriés pour les résoudre. C'est là le seul processus qui permet à la famille d'évoluer. Le conflit dans la famille permet à ses membres de se découvrir et d'approfondir les relations qu'ils ont entre eux.

Important

Le problème réside dans la façon dont le conflit est vécu et dans la fréquence des conflits. Tout est fonction des capacités personnelles des membres de la famille:

- à les déceler;
- à les vivre;
- à trouver les bons moyens pour les résoudre en se basant sur les capacités de chacun.

Les différents types de conflit

Au début de nos rencontres, nous avons vu ensemble qu'un conflit naît de l'insatisfaction. Mais les conflits que nous vivons ne sont pas tous ***de cette nature***. Essayons de pousser plus loin notre réflexion.

Le terme conflit s'applique aussi bien à l'opposition entre forces sociales qu'à l'opposition entre pays, entre individus ou entre idéologies. Le conflit qui nous intéresse, c'est celui qui naît entre personnes d'une même famille: le conflit qui se manifeste quand des personnes sont en désaccord sur une question et qu'une d'entre elles au moins éprouve de la frustration face à la perte, réelle ou anticipée, d'un droit, d'un plaisir, d'une satisfaction, d'une personne ou d'un bien matériel.

Types de conflit

A et B convoitent le même bien, qui ne peut appartenir aux deux à la fois. Ici la solution est dans le compromis. La négociation est nécessaire.

Conflit de valeurs ou d'opinions

A et B ont des opinions très différentes sur des questions telles que la religion ou la politique, par exemple. La solution réside dans l'ouverture à l'autre, dans la compréhension profonde de ses besoins, qui doit déboucher sur un compromis impliquant une part de résignation personnelle. On accepte alors l'autre tel qu'il est. **Le conflit de valeurs n'a pas de solution** entièrement satisfaisante, puisqu'il consiste en la confrontation de deux différences fondamentales. Une forme de solution est cependant possible si l'on s'appuie sur les similitudes qui existent dans un esprit **de compromis et de respect.** Le respect surtout est essentiel, pour accepter un choix qui est correct pour l'autre, même s'il ne l'est pas pour moi.

Conflit de pouvoir

Dans ce type de conflit, chacun tente d'imposer son pouvoir à l'autre, de dominer la situation afin de se mettre en position avantageuse. Il en résulte de l'hostilité. Souvent un conflit de pouvoirs implique un conflit de valeurs et d'intérêts. Quand les forces sont équitablement réparties, le compromis est possible. Autrement, c'est souvent le plus fort qui l'emporte.

Conflit d'intérêts

Dans ce type de conflit, une seule personne va gagner et retirer directement les bénéfices de la solution choisie. Cette situation fait naître un sentiment d'impuissance chez l'autre.

La solution: l'honnêteté de chacune des personnes concernées et la reconnaissance des conséquences des actes sur la relation.

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____
____
____
____

4.5 CINQUIÈME RENCONTRE

Objectif : Découvrir et analyser les étapes d'un conflit.

4.5.1 Accueil - Mise en commun

4.5.2 Choix d'une couleur (exercice) (annexe I, Cahier de l'animateur)

Objectifs :
- Vivre une situation qui peut générer des conflits.
- Découvrir les étapes de ces conflits.

Nombre de participants : Équipes de 8 personnes.

Duré : Environ 1 heure.

Matériel : Huit enveloppes blanches contenant les rôles de chacun. Trois enveloppes brunes contenant les instructions (indiquer sur chacune des trois enveloppes à quelle étape elle correspond).

Cet exercice est un jeu qui se joue en trois étapes : décision, organisation et rétroaction.

Recommandations

N'intervenez qu'à titre exceptionnel. Observez le groupe et prenez des notes de façon à pouvoir donner votre opinion personnelle sur la démarche suivie par le groupe. Comme chacun a un rôle et des goûts différents, qui peuvent être soit complémentaires soit divergents, l'observation du processus de prise de décision et de la communication entre les participants peut être intéressante et révélatrice.

L'animateur donnera les informations suivantes

Toutes les instructions se trouvent dans l'enveloppe. À l'intérieur de cette enveloppe vous trouverez trois enveloppes qui contiennent les instructions pour les différentes étapes de l'exercice. Vous pouvez ouvrir l'enveloppe marquée I quand vous le désirez. Vous ne pouvez ouvrir les enveloppes marquées II et III que selon les instructions contenues dans l'enveloppe I.

Retour sur le jeu

Commentaires de l'animateur sur le déroulement du jeu; discussion sur les communications verbales, le jeu et la répartition des rôles :

- sans direction;
- sans structure;
- sans méthode.

4.5.3 Retour au groupe

Mise en commun des expériences : chaque équipe présente ses résultats.

L'animateur fait ressortir :

- les étapes de la détérioration de la relation;
- la naissance du désaccord;
- la cause;
- la réaction;
- la conclusion, la résolution du conflit ou l'impasse.

4.5.4 Conclusion

Est-ce que l'expérience vous rappelle votre vie familiale? Si oui, en quoi? Sinon, pourquoi? Quelles sont vos réactions dans des cas semblables?

4.5.5 Évaluation de la rencontre (annexe II)

ANNEXE 1

CHOIX D'UNE COULEUR

INSTRUCTIONS POUR L'ÉTAPE 1

À l'animateur

Chaque membre choisit une enveloppe blanche et se conforme aux instructions qui y sont contenues.

L'objectif du jeu est **de choisir une couleur**. L'organisation des débats est laissée à la discrétion de l'équipe.

Aux membres de l'équipe

L'équipe a vingt minutes pour en arriver à une décision.

À aucun moment, les membres ne doivent dévoiler les instructions contenues dans leur enveloppe.

CHOIX D'UNE COULEUR

INSTRUCTIONS POUR L'ÉTAPE II

Aux membres de l'équipe

Vous avez un maximum de dix mi iutes pour vous mettre d'accord sur le choix d'un **animateur** qui dirigera le groupe à l'étape II[1]. Une fois le choix fait, l'animateur ouvrira l'enveloppe III.

CHOIX D'UNE COULEUR

INSTRUCTIONS POUR L'ÉTAPE III

L'animateur du groupe établit les règles à suivre et dirige la réunion.

Vous avez trente minutes pour discuter des points qui suivent.

- Quels furent les comportements des membres pendant les étapes précédentes. L'entente a-t-elle été facile?

- Comment le groupe s'est-il organisé et comment furent répartis les rôles? Chacun a-t-il bien rempli son rôle?

- Comment s'est fait le choix de l'animateur?

- Un membre a-t-il dévoilé les instructions qu'il avait reçues? Quelles en furent les conséquences? Vous pouvez maintenant communiquer les instructions que vous aviez reçues. Discutez-en.

- Y-a-t-il eu conflit? Pourquoi?

RÔLE I

Tout en prenant part à la discussion vous pouvez, au moment opportun, jouer le rôle suivant: détendre les autres et créer une atmosphère agréable, faire en sorte que le moral du groupe soit toujours à son meilleur.

En matière de couleurs, vous aimez surtout **l'orange;** vous savez que personne ne songera à cette couleur et vous désirez introduire une nouveauté pour le plaisir de la chose.

RÔLE 2

Tout en prenant part à la discussion vous pouvez, au moment opportun, jouer le rôle suivant: relever ce qu'il est utile de retenir, reformuler la pensée des autres ou la rendre claire par des exemples, renseigner le groupe et vous assurer que tout le monde a compris.

En matière de couleurs, vous aimez le **bleu,** qui vous rappelle de très bons souvenirs.

RÔLE 3

Tout en prenant part à la discussion vous pouvez au moment opportun jouer le rôle suivant: critiquer les idées exprimées, vous faire "l'avocat du diable", intervenir dans les périodes de confusion pour rétablir l'ordre.

En matière de couleurs, vous adorez le **rouge** : aucune autre couleur ne vous plaît autant.

RÔLE 4

Vous prenez part à la discussion mais vous n'avez aucun rôle à remplir ni aucun goût particulier en matière de couleurs.

Vous savez cependant que selon les instructions contenues dans l'enveloppe II, le groupe doit se choisir un animateur.

Conduisez-vous de façon à ce que le groupe **vous** choisisse comme animateur à l'étape II.

RÔLE 5

Tout en prenant part à la discussion vous pouvez au moment opportun jouer le rôle suivant: **faire** en sorte que le groupe soit réellement motivé. Inviter des participants à prendre la parole, surtout à ceux qui s'expriment moins souvent.

Vous aimez toutes les couleurs et pourriez facilement les choisir toutes, sauf le **rouge**; cette couleur vous irrite.

RÔLE 6

Tout en prenant part à la discussion vous pouvez au moment opportun jouer le rôle suivant: aider le groupe à définir ses objectifs et veiller au respect des règles que le groupe s'est imposées ou en proposer s'il ne l'a pas fait. Essayer d'amener rapidement le groupe à un consensus ou d'obtenir une forte majorité. Faire des observations sur le déroulement du jeu et sur le processus de prise de décision.

En matière de couleurs vous aimez particulièrement le **vert.**

C'est à vous de mettre un terme aux débats exactement vingt minutes après le début de la discussion, quelle que soit la décision prise par le groupe (et même si aucune décision n'a été prise) et d'ouvrir l'enveloppe marquée II.

RÔLE 7

Tout en prenant part à la discussion vous pouvez, au moment opportun, jouer le rôle suivant: animer les débats, expliquer le point de vue des autres et le mettre en valeur. Faites des liens entre les interventions, veillez à ce que le temps de parole soit bien réparti dans le groupe. Résumez les débats régulièrement au cours de la discussion. Encouragez la participation active.

Aucune couleur ne vous déplaît particulièrement, sauf le **bleu,** que vous n'aimez pas beaucoup.

RÔLE 7

Tout en prenant part à la discussion vous pouvez, au moment opportun, jouer le rôle suivant: animer les débats, expliquer le point de vue des autres et le mettre en valeur. Faites des liens entre les interventions, veillez à ce que le temps de parole soit bien réparti dans le groupe. Résumez les débats régulièrement au cours de la discussion. Encouragez la participation active.

Aucune couleur ne vous déplait particulièrement, sauf le **bleu,** que vous n'aimez pas beaucoup.

RÔLE 8

Tout en prenant part à la discussion vous pouvez, au moment opportun, jouer le rôle suivant : observer le comportement de chacun des participants afin d'être certain, à l'étape II, de l'analyser et de donner une rétroaction.

Vous restez plutôt neutre dans le choix de la couleur et dans la décision que prend le groupe, bien que vous n'aimiez vraiment pas **le vert.**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ______________________________________

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ______________________________________

4.6 SIXIÈME RENCONTRE

Objectif:
Trouver des solutions aux conflits.

4.6.1 Accueil - Mise en commun

4.6.2 Introduction: exposé de l'animateur (annexe I, Cahier de l'animateur et Cahier du participant)

4.6.3 Liste de problèmes: travail individuel

Première étape (15 minutes)
Individuellement les participants notent le ou les conflits qu'ils vivent actuellement avec des membres de leur famille.

Deuxième étape (10 minutes)
Ils reprennent la liste et notent, en utilisant la pyramide de Maslow comme référence, le ou les besoins insatisfaits.

Troisième étape (5 minutes)
Ils reprennent la liste et notent "qui a le problème" : deux personnes ou plus, ou même la famille entière (annexe II, Cahier de l'animateur et Cahier du participant).

Quatrième étape (5 minutes)
Ils notent la ou les valeurs qui sont remises en question.

Cinquième étape (5 minutes)
L'ordre d'importance doit être indiqué dans la case de gauche, la cote 1 pour le problème le plus important.

Sixième étape (annexe III, Cahier de l'animateur et Cahier du participant)
Solutions idéales (15 minutes).

Exercice d'imagination. Les participants doivent trouver deux ou trois solutions idéales en faisant appel à leur imagination.

Septième étape (5 minutes)
Parmi les solutions imaginées, le participant choisit celle qu'il croit être réalisable.

Huitième étape (5 minutes)
Le participant évalue ensuite le pourcentage de succès de la solution qu'il a choisie.

Cette étape permettra de révéler le degré de confiance en soi du participant et son niveau de compréhension du problème.

4.6.4 Travail en équipe

1. Les participants (trois à cinq par équipe) partagent le résultat de leur travail (15 minutes).

2. Inventaire de ses ressources (annexe IV, Cahier de l'animateur et Cahier du participant - 45 minutes).

   Ensemble, les participants examinent les moyens qu'ils possèdent pour résoudre leurs problèmes et déterminent leurs ressources personnelles.

   Chacun doit prendre conscience des moyens dont il dispose dans son entourage et qu'il pourrait utiliser. Ces moyens peuvent être divisés en deux catégories.

   Moyens matériels

   Ressources offertes par les municipalités, les écoles, la société ainsi que le milieu familial.

Exemple : Un terrain de jeux pour amener son enfant jouer quand il manifeste sa jalousie à l'égard du nouveau-né, pour passer du temps avec lui tandis que le bébé dort tout près.

Donner des exemples de moyens matériels.

Ressources humaines

Les personnes de l'entourage, la famille, les amis, les voisins, le personnel de l'école, les autres participants, l'animateur, le personnel du CLSC, etc.

Ressources du participant : ses connaissances, son amour, le conjoint, ses enfants, la parole pour communiquer.

Ensemble, les membres du groupe énumèrent des moyens dont ils disposent.

Exemple : L'animateur est une ressource humaine. Les connaissances que j'ai acquises durant les rencontres sont des ressources que je peux utiliser.

Après la discussion, les participants remplissent la grille individuellement.

4.6.5 Conclusion

Le groupe fait un retour sur le travail de la rencontre: solutions trouvées, inventaire des ressources et analyse des situations quotidiennes qui peuvent être source de conflit.

4.6.6 **Évaluation de la rencontre** (annexe V, Cahier de l'animateur et Cahier du participant)

LES PROBLÈMES QUE JE VEUX RÉSOUDRE

Avoir un problème n'a rien de dramatique, ni d'exceptionnel. Cela signifie simplement que l'on souffre de ne pouvoir, dans l'immédiat, satisfaire un besoin. Plus la satisfaction met du temps à venir, plus on devient agressif et c'est souvent cette agressivité qui empêche de trouver une solution.

C'est la frustration qui risque de perturber l'épanouissement de la personne en monopolisant son énergie pour la satisfaction d'un besoin non comblé.

Nous tenterons donc de distinguer frustration (accumulation) et besoin. Il est normal qu'un enfant ait des problèmes; c'est même souhaitable pour lui, puisque c'est grâce à cela qu'il découvrira sa capacité de trouver des solutions et par le fait même d'assumer sa vie. Les parents projettent trop souvent sur leur enfant leurs propres problèmes. Ils remettent à l'enfant des problèmes qui sont en fait nés de la relation entre eux et lui.

Il est également normal que les parents aient des problèmes puisqu'il y a souvent au sein de la famille des besoins divergents qui sont source de conflits. Il est d'ailleurs parfaitement sain que les membres de la famille aient des besoins qui leur sont propres et qu'ils soient capables de les exprimer.

Mais soyons honnêtes et admettons que la confrontation des besoins dans une famille aboutit souvent à l'impasse. Que pouvons-nous faire dans de tels cas? Il est d'abord important de se rappeler qu'il faut résoudre aussitôt que possible ses problèmes pour éviter l'accumulation d'agressivité et la confusion des sentiments.

Dans un conflit "linéaire", il est essentiel que la personne qui a le problème assume la responsabilité de le résoudre.

Dans un contexte "circulaire" (plusieurs personnes), ce sont toutes les personnes concernées qui assument la responsabilité de le résoudre.

Dans le contexte "linéaire", l'ingérence des parents est néfaste. Les parents ne doivent pas s'approprier le problème de leur enfant. Ils ne l'aident pas en faisant cela. Trop souvent on voit les parents s'immiscer dans une situation qui ne les concerne pas.

Il y a aussi des situations où on oppose au besoin de l'enfant un principe éducatif. Par exemple, un enfant se met en colère contre sa mère et celle-ci y voit un manque de respect plutôt que la manifestation d'un besoin insatisfait.

Il est important d'apprendre à respecter les besoins individuels dans une situation semblable. Quand un membre de la famille exprime sa frustration, il faut l'accepter. Trop souvent c'est la peur qui s'empare de nous.

D'autre part, on ne s'attarde pas suffisamment à l'aspect positif des conflits, c'est-à-dire à toutes les possibilités de changement et d'évolution qu'ils nous fournissent.

L'essentiel, c'est d'avoir confiance : en soi, en l'autre.

No	Situation	Besoin	Valeur	Qui a le problème?

SIXIÈME RENCONTRE — ANNEXE III

Problème	Solution idéale	Solution possible	Pourcentage de succès

QUELS SONT LES MOYENS QUE JE POSSÈDE POUR RÉSOUDRE MON PROBLÈME?

MOYENS MATÉRIELS	
Ressources familiales	Ressources du milieu

RESSOURCES HUMAINES	
Ressources familiales	Ressources du milieu

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ______________________ ______________________

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____

4.7 SEPTIÈME RENCONTRE

Objectif :

Trouver une méthode pour résoudre les conflits.

4.7.1 Accueil - Mise en commun

4.7.2 Lecture et explication des annexes I - II (Cahier de l'animateur et Cahier du participant)

4.7.3 Travail en équipe

Le groupe se divise en équipe de trois à cinq participants.

Travail:

1. Trouver les avantages de la méthode qui a été choisie pour résoudre les conflits.

2. Prendre un problème proposé par l'équipe et faire l'expérience de la méthode en suivant toutes les étapes.

3. Préparer un exposé pour le groupe.

4. Présentation du travail des équipes.

4.7.4 Présentation de l'annexe III (Cahier de l'animateur et Cahier du participant)

4.7.5 Suggestions (annexe IV, Cahier de l'animateur et Cahier du participant)

4.7.6 Conclusion

L'animateur encourage les participants à tenter l'expérience en faisant valoir les avantages possibles:

- Partager, avec un ou plusieurs membres de la famille, des connaissances acquises pendant les rencontres.

- Modification des comportements.

- Succès et plaisir.

- Découverte des besoins de l'autre.

- Développement de la confiance en soi.

La solution d'un conflit, tout comme un jeu, comporte une part de compétition et requiert du savoir-faire, de l'adresse, du courage, de la patience, de l'entraînement et de la force de caractère. À mesure que le conflit devient plus grave, la tension s'accroît et on craint l'échec.

La compétition n'a pour but que de gagner, elle nous éloigne de l'autre et nous replie sur nous-même; son résultat ne constitue en aucune façon un progrès pour la vie familiale. Mais qu'est-ce que gagner? Et que gagne-t-on en termes de relations?

4.7.7 Évaluation de la rencontre (annexe V)

PARENTS ET ENFANTS VIVENT UNE SITUATION DIFFICILE

Méthode de négociation sans perdant (six étapes)

Il est important d'expliquer la démarche à adopter dans la recherche d'une solution qui soit satisfaisante pour tous:

- éviter de l'imposer;
- choisir ensemble un moment et un lieu où en discuter;
- utiliser l'écoute active et ne pas hésiter à s'affirmer (**Je**...).

PREMIÈRE ÉTAPE :
Découvrir les besoins de chacun

C'est l'étape la plus importante. Si la négociation échoue à une étape ou à une autre, revenir à la définition des besoins. Exposer ses propres besoins et aider l'enfant à définir les siens par l'écoute active. Faire à la fin un résumé des besoins de chacun.

DEUXIÈME ÉTAPE :
Chercher des solutions

C'est le moment de faire preuve d'imagination. Écrire toutes les solutions trouvées sans en discuter. Inviter l'enfant à proposer ses solutions.

TROISIÈME ÉTAPE :
Évaluer les solutions par rapport aux besoins exprimés

Considérer les avantages et les inconvénients liés à chaque solution. Retenir les solutions acceptables pour les deux parties. Modifier certaines solutions ou en apporter de nouvelles.

QUATRIÈME ÉTAPE :
Choisir une solution (dans certains cas : plusieurs solutions)

Définir clairement les solutions retenues. Accepter de discuter, si l'un ou l'autre ne respecte pas les décisions prises. Éviter les punitions et les récompenses.

CINQUIÈME ÉTAPE :
Appliquer la solution

Décider qui fera quoi... quand... comment. Accepter de se parler, si l'un ou l'autre ne respecte pas les décisions prises. Éviter les punitions et les récompenses.

SIXIÈME ÉTAPE :
Évaluer les résultats

Vérifier, après quelque temps, si la solution aide à résoudre le conflit ou si des modifications doivent y être apportées.

N.B. : Cette méthode de négociation sans perdant respecte les besoins des parents et des enfants. Elle fait participer parents et enfants à la solution dans un climat de confiance.

Thomas, GORDON, Parents efficaces, Éditions du Jour, 1976.

MÉTHODE DE RÉSOLUTION DES CONFLITS

COMMENT RÉSOUDRE UN CONFLIT?

1. Qui est en cause?

Il est essentiel de définir **clairement** qui a le problème pour savoir qui aura à le résoudre. Pas d'attitudes culpabilisantes. Pas d'ingérence. Dans le cas où c'est le comportement de l'enfant qui nuit **au bien-être des parents**, c'est l'adulte qui a le problème et non l'enfant.

Exemple: L'enfant s'amuse et crie, il est heureux et satisfait; c'est l'adulte, qui a de la difficulté à supporter le bruit, qui a le problème.

2. Comprendre la nature du conflit

Quel est le problème? Quel besoin est insatisfait?

Prendre le temps de cerner correctement et clairement le problème avant de tenter de le résoudre.

Si le besoin est mal défini, on est assuré au départ de connaître l'échec. Mais si le problème est correctement défini, même si l'on échoue la première fois, on est assuré de finir par réussir. Il faut donc persévérer.

3. Trouver ensemble des solutions réalisables

En dresser la liste si nécessaire. Cette recherche vous donne la chance de discuter, de vous amuser même.

Mettez l'accent sur l'imagination. Abordez cette étape comme un jeu. On oppose trop souvent jeu et sérieux, et c'est pourquoi on refuse parfois d'utiliser un jeu. Le jeu pourtant est facteur de motivation. **Il est associé à la liberté et à la créativité, deux éléments fondamentaux dans la recherche de solution à un conflit.**

4. Analyser une à une les solutions

Selon l'importance que l'on accorde au problème et selon son degré d'insatisfaction, on sera plus critique quant à la solution choisie.

Pour parvenir à une entente il faudra faire preuve de beaucoup de souplesse et de respect. Selon la gravité du problème, on aura plus ou moins d'énergie pour négocier.

Il faut trouver une solution qui soit satisfaisante pour tous; faire en sorte que le conflit se transforme en une situation de partage, de collaboration.

Personne ne doit obliger l'autre au compromis. C'est ensemble que parents et enfants doivent trouver solution à leur problème.

5. Choisir la meilleure solution

Choisir une solution qui vous convient. Demander à l'enfant si la solution lui convient également. Tous doivent être d'accord.

6. Établir la liste des ressources à votre disposition

Faire l'inventaire des ressources (humaines et matérielles) dont vous disposez; se reporter à la liste dressée lors de la dernière rencontre.

Discuter ensemble des moyens qu'on veut prendre et des responsabilités de chacun: "Qui va faire quoi? Combien de temps? Combien de fois? À quelle occasion?"

7. Mettre en pratique

Expérimenter la solution et se fixer un délai au terme duquel on évaluera les résultats obtenus.

8. Évaluation

Se poser régulièrement la question: "Est-ce que la solution que nous avons choisie nous satisfait encore à l'étape où nous sommes parvenus?"

Si on s'aperçoit que son enfant ou son partenaire n'est pas satisfait des résultats obtenus, on doit chercher une nouvelle solution.

Bien que les parents souhaitent tous trouver une méthode pour résoudre les conflits, quand on leur en propose une, leurs réactions sont généralement négatives:

- c'est trop long;
- c'est trop compliqué;
- c'est impossible avec mon enfant;
- ça ne marchera pas, etc.

Mais **personne n'a parlé de facilité. Personne n'a garanti le succès.** Chacun est libre d'investir selon ses moyens et ses attentes.

AVANTAGES DE CES MÉTHODES

On consacre du temps à son enfant: "Tu es important pour moi. Ton besoin et le mien me tiennent à coeur. Je respecte ta capacité de m'aider".

Résoudre un conflit donne la possibilité de vivre une expérience nouvelle, en partageant l'effort qu'il est nécessaire de fournir.

Message: "On est capable de s'entendre; on peut s'amuser en le faisant, on a les moyens appropriés pour résoudre nos problèmes, si on se donne le temps de le faire".

C'est également la possibilité de trouver une solution acceptable pour tous.

Message: "Ton bonheur est aussi important que le mien. Je me respecte et je te respecte; je ne veux pas te dominer".

Critiquer le comportement sans remettre la personne ou l'enfant en question. C'est le comportement, les attitudes que nous n'acceptons pas et non pas la personne ou l'enfant.

Aider l'autre personne à acquérir une image positive d'elle-même.

SUGGESTIONS

Puisque c'est vous, les parents, qui enclencherez la démarche, il est important que vous vous fassiez bien comprendre de l'enfant.

- Utiliser le "**je**".

- Donner des explications claires et simples.

- Commencer avec un problème facile à résoudre. S'entendre avec l'enfant sur le choix du problème.

- Prendre des notes si cela facilite les choses. Trouver des moyens adaptés à ses besoins. Lorsque l'enfant est trop jeune pour analyser la situation, lui faire faire des dessins ou des jeux en rapport avec le problème.

- Être confiant.

- Être patient.

- Se fier à l'amour. À son amour pour son enfant et à l'amour de l'enfant pour sa mère et son père.

- En cas d'échec, ne pas rendre l'enfant coupable. Reprendre tout simplement. Ne pas punir l'enfant.

- En cas de difficultés, attendre quelque temps et reprendre la démarche.

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

______ Non
______ Un peu
______ Beaucoup
______ Pleinement

COMMENTAIRES: ____
____
____
____

4.8 HUITIÈME RENCONTRE

Objectif :

Prendre conscience des différentes possibilités de s'exprimer dans une situation de conflit.

4.8.1 Accueil - Mise en commun

4.8.2 Conversation par écrit (exercice)

Objectifs :

- Prendre conscience de ce qu'on peut vivre en tant que parents ou en tant qu'adolescents dans une situation de conflit.
- Découvrir les différences de perceptions et le lien que l'on peut établir entre elles.

Durée : Trois heures.

Matériel : Papier, crayon.

- Le groupe se divise en équipes de deux dans lesquelles :
  A tient le rôle du père ou de la mère;
  B tient le rôle de l'adolescent qui décide d'aller à une fête chez son ami, bien qu'on le lui ait interdit.

Déroulement :

- **Étape 1** (30 minutes par conversation).
  Chaque équipe engage une conversation écrite; les participants se passent la feuille à tour de rôle **en silence**. Le parent "parle" le premier en écrivant cette phrase: "Je t'interdis d'y aller, on en a parlé hier, et je ne suis pas d'accord pour que tu y ailles!"

L'adolescent écrit sa réponse et la conversation continue jusqu'à ce que la discussion ait une issue satisfaisante.

- **Étape II**
  Une fois la première étape terminée, chaque équipe lit sa conversation devant le groupe qui en discute.

- **Étape III**
  Les membres de chaque équipe changent de rôles et la discussion recommence.

- **Retour**
  De quelle façon ai-je vécu la discussion?
  Lorsque j'étais le parent?
  Lorsque j'étais l'adolescent?
  Ai-je retrouvé certaines de mes réactions habituelles?
  Ai-je compris le sens et la raison du retour qu'on m'a fait? Comment ai-je compris?
  Quelles réactions ai-je remarquées dans les attitudes des parents? Des adolescents?

  - Violence
  - Retrait
  - Autoritarisme
  - Mutisme
  - Tristesse
  - Découragement

  Est-ce que j'en comprends la raison?
  Y avait-il une solution possible? Pourquoi?

4.8.3 Évaluation de la rencontre (annexe I)

HUITIÈME RENCONTRE

ANNEXE I

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____
____
____
____

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____

____

____

____

4.9 NEUVIÈME RENCONTRE

Objectif :

Apprendre à respecter les différentes valeurs des membres de la famille.

4.9.1 Accueil - Mise en commun

4.9.2 Travail en équipe (1 heure)

Le groupe se divise en équipes de trois à cinq participants. À l'aide de l'annexe I, Cahier de l'animateur et Cahier du participant "Réflexion sur les conflits", les participants lisent les énoncés et en discutent.

Synthèse

Une fois la discussion terminée, chaque équipe décide de la façon dont elle résumera son travail devant le groupe. Plutôt que de faire un simple résumé, il serait préférable que les équipes livrent leurs réflexions générales sur les conflits familiaux.

4.9.3 Retour au groupe

Présentation du travail de chacune des équipes. Une période de questions est prévue après chaque exposé.

4.9.4 Conclusion

L'éducation d'un enfant est une constante recherche de l'équilibre entre les objectifs que l'on s'est fixés ("vouloirs") et les limites ("problèmes") que l'on rencontre. Elle est l'oeuvre et de l'enfant et des parents. Personne ne possède le pouvoir absolu ou l'infaillibilité. Le bon sens, qu'on ignore trop souvent, nous

commande de chercher à comprendre nos enfants, à nous faire comprendre d'eux et à ne pas nous laisser dominer par eux, qui n'acceptent pas non plus d'être dominés par nous. Il faut éviter de dramatiser, de confondre une aspiration normale à l'indépendance, maladroitement affirmée, avec une rébellion. Il faut éviter les humiliations, les victoires génératrices de revanche et surtout les ruptures de dialogue qui ferment la porte à l'espoir. Mieux vaut un court moment de violence qu'un conflit mal réglé qui se prolonge et risque de s'aggraver.

4.9.5 Évaluation de la rencontre (annexe II)

RÉFLEXIONS SUR LES CONFLITS

Il est difficile de se sentir bien après avoir eu mal longtemps.

La force de la réaction ne dénote pas l'ampleur du problème, mais l'intensité de notre besoin d'aide.

Un conflit, c'est un signe.

Faire un signe, c'est communiquer.

Les conflits mal résolus entraînent des réactions négatives. Pourquoi?

Les valeurs changent constamment dans notre société.

La force de la révolte chez l'adolescent révèle surtout le degré de difficulté qu'il éprouve à se libérer de ses parents.

L'estime de soi dépend souvent de l'estime que les autres ont pour nous.

L'adolescent est très sévère pour lui-même. À mesure qu'il devient tolérant pour lui-même, il devient plus tolérant à l'égard de ses parents.

Certains parents ne participent pas aux activités de l'adolescent.

Les conflits font partie de la vie.

Vivre un conflit fait peur.

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____
____
____
____

4.10 DIXIÈME RENCONTRE

Objectif :

Évaluer la session.

4.10.1 Accueil - Mise en commun

4.10.2 Évaluation des participants - de l'animateur

L'animateur propose un tour de table libre pour permettre à chacun de s'exprimer sur les questions suivantes :

- Vos objectifs de départ ont-ils été atteints? Expliquez?
- Pourquoi ont-ils été atteints?
- Qu'avez-vous aimé le plus dans le cours? Le moins? Pourquoi?
- Avez-vous observé des changements significatifs dans votre vie familiale?
- Comment vous sentez-vous maintenant en tant que parents par rapport au début des rencontres?

Évaluation des contenus et du déroulement des rencontres :

- Évaluation des textes.
- Évaluation des exercices, du climat et de l'animateur.

En groupe ou en équipes, les participants pourront utiliser la 10e grille d'évaluation pour évaluer globalement les rencontres.

Évaluation de l'animateur.

4.10.3 Action-Parent

L'animateur informe les participants de l'existence de cette association. Quelles seraient leurs attentes à l'égard de cette association?

4.10.4 Conclusion

Elle peut être faite par l'animateur ou un membre du groupe

3.0 BIBLIOGRAPHIE

ADORNO, J., **Communications et relations humaines,** Institut d'administration des entreprises de l'Université de Bordeaux, Paris, 1964.

ARCHIBALD, Kathleen, **Strategic Interaction and Conflict**, Institute of International Studies, University of California Berkeley.

AUBERT, Vilhelm, **The Sudden Society**, Éd. The Bedminster Press, New Jersey, 1965.

BACK, Georges R., GOLDBERT, Herb, **L'agressivité créatrice**, Le Jour, Actualisation, 1981.

BACK and WYDEN, **The Intimate Enemy**, Avon Books, 1968.

BLAW, Peter, M., **Exchange and Power in Social Life**, John Wiley & Sons, New York, 1964.

CABOT, Hugh and KHAL, Joseph A., **Human Relations**, Harvard, University Press, Cambridge, Mass., 1953.

CARTWRIGHT, D. and ZANDER, Alvin, **Group and Conformity, a Probability Model, and its Application**, MIT, Press, Cambridge, Mass., 1963.

COSER, Lewis A., **Continuities in the Study of social Conflict**, The Free Press, New York, 1967.

ELL, Ernst, **Nouvelles familles, nouvelle éducation**, Le Centurion, Paris, 1973.

KALIN, R.L., BOULDIN, E., **Power and Conflict in Organization**, Éd. Basic Books Inc., New York, 1964.

LARKHUFF, Robert R., **Helping & Human Relation**, Holt, Rinehart and Winston Inc., USA, 1969.

LEADERER & JACKSON, **Mirages of Marriage**, New York, Norton, 1968.

REID, T.E.H., **Values in Conflict**, University of Toronto Press, 1963.

SCHLESINGER, Benjamin, **Familles Canada**, McGraw-Hill Ryerson, Toronto, 1980.

TOUZARD, Hubert, **La médiation et la résolution des conflits**, PUF, Paris, 1977.

WARNER, Carmen G., **Conflict Intervention in Social and Domestic Violence**, J. Brady Co., Maryland, 1981.

WEIL, Pierre G., **Relations humaines**, Dunod, Paris, 1964.

CAHIER DE L'ANIMATEUR

PARENTS D'AUJOURD'HUI

MODULE 3

La famille et la violence

AVANT-PROPOS

La Direction de la coordination des réseaux (DCR) vous propose le présent matériel pédagogique sur la famille dans le champ de l'éducation populaire.

Le matériel été élaboré en 1984 par le Service de l'éducation des adultes de la Commission scolaire Chomedey de Laval sous la supervision de Marcel Brisson et de Denise Huot-Renaud et révisé en 1989 par la Commission scolaire des Chutes-de-la-Chaudière sous la responsabilité de Pierre Therrien.

- **Élaboration du matériel pédagogique "Parents d'aujourd'hui"** : Muriel Drolet-Douville
- **Rédactrice** : Louise Lavoie-Aubut
- **Conseiller** : Michel Lemieux
- **Secrétaires** : Jacinthe Bergeron, Chantal Boutin, Diane Lemieux
- **Responsables du matériel pédagogique à la DCR** : Richard Lemieux, Sylvie Doire
- **Coordonnatrice du Service de l'éducation populaire, Direction de la coordination des réseaux** : Francine Senécal

Sincères remerciements aux membres du comité provincial Éducation famille (Direction générale de l'éducation des adultes) qui ont contribué, en 1983 et 1984, par leur analyse et leurs commentaires à l'élaboration du présent matériel pédagogique.

- **Responsable du dossier famille, DGEA** : Huguette Boily
- **Éducation des adultes, CS Chomedey de Laval** : Marcel Brisson
- **Secrétaire du comité** : Michèle Cardin
- **Éducation des adultes, CECM** : Gaston Gauthier
- **Office de la pastorale familiale de Québec** : Anne-Marie Larose-Martin
- **Association des parents, région 03** : Jean-Marie Lavoie
- **Département de sexologie, UQAM** : Michel Lemieux
- **Collaborateur au dossier famille, DGEA** : Richard Lemieux
- **Fédération de la famille de Québec** : Johanne Picher-Bédard

Merci également aux personnes qui ont contribué à enrichir le contenu des documents en donnant leur avis pendant l'expérimentation.

Dans le présent document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

TABLE DES MATIÈRES

PAGE

1.0 Introduction 3.3.1

2.0 Objectifs généraux 3.3.3

3.0 Objectifs particuliers 3.3.5

4.0 Thèmes des rencontres 3.3.7

5.0 Déroulement ~~de la rencontre~~ 3.3.11

5.1 Première rencontre

5.1.1 Mot de bienvenue et présentation de l'animateur 3.3.12

5.1.2 Quelles sont vos attentes? 3.3.13

5.1.3 Une définition de la violence 3.3.14

5.1.4 Les phénomènes de la violence 3.3.15

5.1.5 Conclusion de la rencontre 3.3.16

5.1.6 Évaluation de la rencontre (annexe II) 3.3.16

Annexes 3.3.17

5.2 Deuxième rencontre

5.2.1 Accueil des participants 3.3.21

5.2.2 Introduction 3.3.21

5.2.3 Pourquoi l'être humain peut-il être violent? 3.3.22

5.2.4 Conclusion de la rencontre 3.3.23

5.2.5 Évaluation de la rencontre (annexe III) 3.3.23

Annexes 3.3.25

5.3 Troisième rencontre

5.3.1 Accueil des participants 3.3.33

5.3.2 Introduction 3.3.33

5.3.3 Les besoins 3.3.33

5.3.4 Les désirs 3.3.35

5.3.5 L'environnement 3.3.36

5.3.6 Conclusion de la rencontre 3.3.36

5.3.7 Évaluation de la rencontre (annexe VIII) 3.3.36

Annexes 3.3.37

5.4 Quatrième rencontre

5.4.1 Accueil des participants 3.3.55

5.4.2 Introduction 3.3.55

5.4.3 Exercice 3.3.55

5.4.4 Exposé sur les comportements 3.3.56

5.4.5 Conclusion de la rencontre 3.3.57

5.4.6 Évaluation de la rencontre (annexe IV) 3.3.57

Annexes 3.3.59

5.5 Cinquième rencontre

5.5.1 Accueil des participants 3.3.67

5.5.2 Introduction 3.3.67

5.5.3 Imitation et apprentissage 3.3.67

5.5.4 Nos imitations (exercices) 3.3.68

5.5.5 Perception verbale 3.3.69

5.5.6 Conclusion de la rencontre 3.3.73

5.5.7 Évaluation de la rencontre (annexe V) 3.3.73

Annexes 3.3.75

5.6 Sixième rencontre

5.6.1 Accueil des participants 3.3.89

5.6.2 Introduction 3.3.89

5.6.3 Test : Découvrez votre personnalité 3.3.89

5.6.4 Test : Découvrez la personnalité de vos enfants 3.3.90

5.6.5 Conclusion de la rencontre 3.3.91

5.6.6 Évaluation de la rencontre (annexe II) 3.3.92

Annexes 3.3.93

5.7 **Septième rencontre**

5.7.1 Accueil des participants 3.3.101

5.7.2 Introduction 3.3.101

5.7.3 La prévention des conflits familiaux : la communication . 3.3.101

5.7.4 Conclusion de la rencontre 3.3.105

5.7.5 Évaluation de la rencontre (annexe VII) 3.3.105

Annexes 3.3.107

5.8 **Huitième rencontre**

5.8.1 Accueil des participants 3.3.121

5.8.2 Introduction 3.3.121

5.8.3 La violence dans la famille 3.3.121

5.8.4 La prévention des conflits : la résolution du problème (six étapes) 3.3.122

5.8.5 Conclusion de la rencontre 3.3.125

5.8.6 Évaluation de la rencontre (annexe II) 3.3.125

A n n e x e s 3.3.127

5.9 Neuvième rencontre

5.9.1 Accueil des participants.. 3.3.133

5.9.2 Introduction 3.3.133

5.9.3 Changer n'est pas impossible : quelques trucs............ 3.3.134

5.9.4 Comment faire face à une crise de violence 3.3.134

5.9.5 Conclusion de la rencontre 3.3.134

5.9.6 Évaluation de la rencontre (annexe III) 3.3.134

A n n e x e s 3.3.135

5.10 Dixième rencontre

5.10.1 Accueil des participants.. 3.3.151

5.10.2 Introduction 3.3.151

5.10.3 Personne-ressource 3.3.151

5.10.4 Conclusion de la rencontre 3.3.151

5.10.5 Évaluation des rencontres 3.3.151

A n n e x e 3.3.153

6.0 Bibliographie.. 3.3.155

1.0 INTRODUCTION

Nous désirons informer les animateurs du présent module que le document n'a malheureusement pu être expérimenté.

En raison du thème du module et du phénomène social qui s'y rattache, le recrutement a été difficile. Il est difficile d'amener les membres d'une famille où règne la violence à se faire connaître.

Vous voudrez bien tenir compte du fait que le document présenté ici propose une démarche qui n'a pu être validée auprès d'un groupe d'adultes.

2.0 OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Le module La famille et la violence vise deux objectifs généraux.

D'une part, il vise à fournir aux parents suffisamment d'éléments de réflexion pour leur permettre de comprendre ce qu'est le phénomène de la violence et ainsi pouvoir le reconnaître dans certaines attitudes.

D'autre part, il vise à permettre aux parents de devenir plus autonomes en matière de prévention de ce phénomène dans leur famille et en matière d'intervention en cas de crise.

3.0 OBJECTIFS PARTICULIERS

3.1 Amener les parents à s'interroger sur le phénomène de la violence.

3.2 Amener les parents à reconnaître leurs propres comportements violents et à les analyser. (Comment ces attitudes se manifestent-elles?)

3.3 Amener les parents à assumer la responsabilité de leur violence.

3.4 Amener les parents à reconnaître les différentes formes d'expression de la violence chez l'enfant à partir de ce qu'ils vivent:

a) violence verbale (le vocabulaire);

b) violence morale;

c) violence physique (destruction, vandalisme);

d) violence sociale (révolte, rejet de l'ordre établi, phénomène des décrocheurs).

3.5 Faire connaître aux parents les différentes façons d'intervenir afin de limiter les gestes de violence chez l'enfant ou l'adolescent.

4.0 THÈMES DES RENCONTRES

Première rencontre

1- Quelles sont vos attentes?

2- Définir la violence.

3- Le phénomène de la violence.

Deuxième rencontre

1- Différence entre agressivité et violence.

2- Pourquoi l'être humain peut-il être violent?

3- Réactions devant les frustrations.

Troisième rencontre

1- Les besoins.

2- Les images.

3- L'environnement.

Quatrième rencontre

1- Environnement et besoins.

2- Comportements.

Cinquième rencontre

1 - Imitation et apprentissage.

2 - La perception verbale.

3 - Langage, source de malentendu.

Sixième rencontre

1 - Test : Mesurez votre naturel agressif.

2 - Test : Découvrez le naturel agressif de vos enfants.

3 - Les réactions que provoque l'agressivité.

Septième rencontre

1 - La communication : le message "Je".

Huitième rencontre

1 - La violence naît de la non-satisfaction d'un besoin.

2 - La résolution de problème.

Neuvième rencontre

1 - Changer n'est pas impossible.

2 - Comment faire face à une crise de violence.

Dixième rencontre

1 - Visite d'une personne-ressource.

2 - Évaluation des rencontres.

5.0 DÉROULEMENT DES RENCONTRES

5.1 PREMIÈRE RENCONTRE

5.1.1 Mot de bienvenue et présentation de l'animateur

1. Présentation des participants

- leur nom;

- leur profession (facultatif);

- le nombre d'enfants (s'il y a lieu).

2. Présentation des objectifs particuliers du cours

- Amener les parents à s'interroger sur le phénomène de la violence.

- Amener les parents à reconnaître leurs propres comportements violents et à les analyser. (Comment ces attitudes se manifestent-elles?)

- Amener les parents à assumer la responsabilité de leur violence.

- Amener les parents à reconnaître les différentes formes d'expression de la violence chez les enfants.

- Faire connaître aux parents les différentes façons d'intervenir afin de limiter les gestes de violence chez l'enfant ou l'adolescent.

3. Explication du déroulement des rencontres

- Renseignements pratiques :

  . fréquence (10 rencontres de 3 heures);

  . heures de début et de fin des rencontres;

. pause.

- Exercice individuel, en sous-groupe, en groupe.

- Synthèse des réponses des participants.

- Période de questions.

5.1.2 Quelles sont vos attentes?

1. Exercice brise-glace (annexe I du Cahier du participant)

- Pour qu'une session de ce genre soit intéressante, il est important que chaque participant exprime ses attentes et ses besoins en matière d'apprentissage. Ces renseignements nous aident à déterminer les points que nous voulons traiter.

Objectifs de l'exercice :

- Permettre à chaque participant de définir ses besoins d'apprentissage et ses attentes.

- Permettre à tous les participants de connaître les besoins des autres participants et leurs attentes.

Directives :

- Demander aux participants de répondre individuellement et par écrit aux deux questions posées dans leur Cahier.

  . Inscrivez ci-dessous ce que vous espérez retirer des rencontres et les thèmes que vous désirez développer pendant les rencontres.

. Quels sont les sujets qui vous intéressent particulièrement et que vous aimeriez aborder durant les rencontres?

- Demander aux participants de présenter oralement leurs réponses aux deux questions.

- Écrivez au tableau les attentes des participants en les regroupant selon les objectifs du module.

2. Présentation du contenu des dix rencontres

- Expliquer aux participants quels seront les thèmes abordés lors des dix rencontres **(Cahier du participant, no 3.0 et Cahier de l'animateur, no 4.0)**.

5.1.3 Une définition de la violence

1. Exercice : Qu'est-ce que la violence?

Objectif de l'exercice :

- Que le groupe puisse en arriver à s'entendre sur une définition de la violence se rapprochant le plus possible des expériences vécues.

Directives :

- Demander aux participants de répondre par écrit aux deux questions posées dans leur cahier d'exercices **(annexe II du Cahier du participant)**:

. Décrivez un problème concret de violence que vous vivez ou que vous avez vécu.

. À partir de ce problème, donnez votre propre définition de la violence.

- Demander aux participants de présenter oralement leur réponse aux deux questions précédentes.

Consigne :

- Écrivez au tableau les éléments de réponse qui composeront la définition de la violence.

2. Exposé de l'animateur

Directives :

- Présenter la définition de la violence donnée dans le "Petit Robert" : "Force brutale pour soumettre quelqu'un".

- Faire le parallèle entre cette définition et celle qui est ressortie de l'exercice précédent.

- Rédiger une définition qui contiendra tous les éléments présentés par le groupe lors de l'exercice précédent.

5.1.4 Le phénomène de la violence

1. Exercice : Le phénomène de la violence

Objectifs de l'exercice :

- Que le groupe arrive à découvrir les principaux phénomènes de violence qui les entourent.

- Que chaque participant identifie les phénomènes de violence qui le touchent le plus.

Directives :

- Demander aux participants de former des équipes de deux ou trois et de discuter de la question suivante :

  . Quels sont les phénomènes de violence qui vous ont le plus marqué dans votre vie?

Plénière :

- Discuter en groupe des phénomènes de violence recueillis par les différentes équipes et les rattacher à la définition mentionnée plus haut.

5.1.5 Conclusion de la rencontre:

1. Bref exposé sur le nombre imposant de phénomènes de violence. Faire ressortir ceux qui seront étudiés en détail au cours des prochaines rencontres.

2. Inciter les participants à lire le texte "Le phénomène de la violence dans la famille" **(annexe III du Cahier du participant)**.

5.1.6 Évaluation de la rencontre (annexe II)

LE PHÉNOMÈNE DE LA VIOLENCE DANS LA FAMILLE

Dans le cadre de **Parents d'aujourd'hui**, nous avons cru bon de réfléchir au **phénomène de la violence dans la famille**.

Nul ne saurait nous reprocher une telle attention. Il suffit de prêter l'oreille aux informations transmises à la radio ou de regarder le téléjournal pour constater les manifestations de violence dont sont victimes les gens de tous âges dans notre société.

Sur une seule page d'un grand quotidien de Montréal, on pouvait lire ces quelques titres :

> "La violence chez les jeunes inquiète mais n'a rien de neuf".
>
> "La majorité des Canadiens croit que la violence à la télé influence les jeunes".
>
> "L'enquête sur la mort mystérieuse des bébés sème l'émoi à Toronto".

Dans le même quotidien, on pouvait lire un mois auparavant:

> "Attitudes permissives face aux enfants et accroissement de la violence vont de pair".

N'est-ce pas suffisant pour justifier quelques heures de réflexion sur le sujet?

Nous le croyons. C'est pourquoi nous vous proposons au cours de nos dix rencontres de trois heures d'y réfléchir avec d'autres parents en discutant de vos expériences, de vos peurs et de vos espoirs.

La violence, est-elle un phénomène de notre temps?

La violence de nos jeunes est-elle différente de la nôtre?

En tant que parents, qu'adultes dans la société, peut-être qu'avec d'autres parents nous pour rons faire quelque chose.

Suis-je moi-même violent par moment?

Nous savons d'avance que nos rencontres ne pourront permettre de trouver une solution à la violence chez les jeunes, mais nous espérons qu'elles nous rendront conscients de notre propre violence en tant qu'adultes et que, par ricochet, nous serons plus enclins à chercher les causes de la violence de nos jeunes.

"Je reconnais que la violence, sous quelque forme qu'elle se manifeste, est un échec. Mais c'est un échec inévitable parce que nous sommes dans un univers de violence; et s'il est vrai que le recours à la violence contre la violence risque de la perpétuer, il est vrai que c'est l'unique moyen de la faire cesser [1]".

---

1. SARTRE, situation II, p. 309

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre : ______________________________

Ce qui s'est confirmé		
Ce que j'ai découvert		
Ce que j'ai le goût de changer		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ______________________________

____

____

____

5.2 DEUXIÈME RENCONTRE

5.2.1 Accueil des participants

Accueillir les participants en discutant de manière informelle avec eux.

5.2.2 Introduction

1. Revoir les sujets abordés au cours de la première rencontre

- la définition de la violence;
- le phénomène de la violence;
- les phénomènes qui seront étudiés en détail au cours des prochaines rencontres.

2. Exercice : La différence entre l'agressivité et la violence

Objectifs de l'exercice :

- Permettre aux participants de revoir les thèmes des rencontres.
- Permettre au groupe d'amorcer une réflexion sur les causes de la violence.

Directives :

- Demander aux participants de répondre par écrit aux deux questions posées dans le cahier d'exercice **(annexe 1 du Cahier du participant)** :

  . Quelles différences voyez-vous entre l'agressivité et la violence?

. Donnez un exemple.

- Demander aux participants de présenter oralement les réponses aux deux questions précédentes.

- Commenter les réponses à l'aide de l'exposé qui suit en 5.2.3.

5.2.3 Pourquoi l'être humain peut-il être violent?

1. Exposé : Lire le texte reproduit à l'annexe I du Cahier de l'animateur et à l'annexe II du Cahier du participant.

2. Exercice : Mise en situation

Objectif de l'exercice :

- Amener les participants à vivre les cinq étapes décrites dans l'exposé en recréant une situation qui leur permettra de bien saisir la différence entre une réaction contrôlée et une réaction non-contrôlée.

Directives :

- Demander aux participants d'imaginer qu'ils vivent la situation décrite dans le Cahier du participant (**annexe III**) et d'indiquer leurs réactions par écrit.

  . Vous venez de gagner un million de dollars à la loterie. Vous avez oublié de signer votre billet. Vous vous le faites voler dans la soirée. Décrivez tout ce que vous fait vivre cette situation en suivant les cinq étapes de l'exposé.

- Demander aux participants d'exprimer oralement ce qu'ils ont écrit.

3. **Discussion entre les équipes**

- Amener les équipes à discuter entre elles des différentes réactions mentionnées par les participants.

Objectif de la discussion :

- Amener les participants à réfléchir sur les causes de leur réaction devant la frustration en leur posant la question suivante : "Vos réactions étaient-elles agressives ou violentes? Pourquoi?"

5.2.4 Conclusion de la rencontre

1. Conclure brièvement sur la discussion en groupe :

   - les réactions proviennent souvent de ce que nous avons vécu dans notre enfance et dans notre milieu de vie.

2. Expliquer aux participants que toute cette violence provient de nos désirs et leur indiquer que la prochaine rencontre portera sur les besoins psychologiques de l'être humain.

3. Inciter les gens à lire le texte "La violence n'est pas le propre des jeunes" **(annexe IV du Cahier du participant et annexe II du Cahier de l'animateur).**

5.2.5 Évaluation de la rencontre (annexe III)

L'AGRESSIVITÉ ET LA VIOLENCE

Le mot violence suscite dans notre tête des images de destruction, de douleurs physiques, de coups, de cris. Il est évidemment désagréable de côtoyer des gens violents. Chez ces personnes, le moindre incident peut provoquer leur mauvaise humeur, la moindre incompréhension peut entraîner des injures, la plus petite frustration peut les conduire à des accès de violence physique.

La crainte et l'anxiété sont les émotions qu'éprouvent ceux qui côtoient quelqu'un de violent. Pourquoi certaines personnes sont-elles si violentes? Pourquoi ont-elles tant de mal à contrôler ces pulsions de violence? Deux choses peuvent causer cette "exagération" d'une pulsion: une trop faible tolérance à la frustration ou une trop grande retenue de cette pulsion.

- **Une trop faible tolérance à la frustration**

  Dans ce cas-ci, ce sont souvent des individus qui n'ont pas été habitués jeunes à tolérer la frustration. Ils entretiennent l'idée que dès qu'ils ont envie de quelque chose, dès qu'ils ont un désir, celui-ci doit être comblé immédiatement. Tout ce qui constitue un obstacle à la satisfaction de ce désir ou qui repousse temporairement cette satisfaction, devient alors pour eux une source de frustration à détruire. Tout sera bon alors: violence physique, violence verbale; ça peut même aller jusqu'à l'automutilation. C'est une poussée d'énergie qui s'extériorisera de façon déraisonnée.

- **Une trop grande retenue**

  Dans ce cas, l'individu a exercé une trop grande retenue sur son désir. Il a cru qu'en essayant de l'étouffer, celui-ci cesserait de le déranger. Tout en refoulant ce désir, il a continué à se dire qu'il serait normal que ce désir soit satisfait, qu'il y a droit.

  L'entretien de cette pensée fait en sorte que la pression intérieure augmente, sans que cela ne se voit du dehors, et, après quelque temps, sans que personne ne s'y attende, pour une banalité, l'individu explose. Les mêmes comportements décrits dans le premier cas auront cours et il

sera beaucoup plus difficile pour l'entourage de savoir ce qui se passe. La source réelle de la frustration étant absente à ce moment, on trouvera démesurée la réaction par rapport à l'incident. La personne elle-même aura du mal à comprendre ses agissements parce que souvent, elle ne se souviendra même pas de la frustration initiale tant elle l'aura refoulée.

Dans les deux cas décrits plus haut, il est évident que les personnes traverseront différentes étapes avant d'adopter un comportements violent. Jetons un oeil sur ces étapes :

1) expression du désir;

2) impression d'un sentiment agréable lorsque la personne imagine que son désir se réalise;

3) perception des obstacles qui l'empêcheront de réaliser ce désir

4) impression désagréable vis-à-vis l'obstacle;

5) réaction.

La personne traverse ces étapes de façon inconsciente. Il peut s'écouler un certain temps entre les différentes étapes.

L'étape 5 est celle au cours de laquelle se manifeste la violence. L'agressivité est la source de cette manifestation de violence.

L'agressivité est une énergie qui circule en chacun de nous. C'est une énergie qui pousse un être humain à agir, à s'extérioriser, à s'exprimer. La violence est l'expression non contrôlée de l'agressivité.

LA VIOLENCE N'EST PAS LE PROPRE DES JEUNES

Nous consommons tous notre portion de violence quotidienne. Pourquoi donc cette attention particulière qu'on accorde à la violence des jeunes?

C'est sans doute que depuis une dizaine d'années, nous assistons à l'expression ouverte de la violence chez les jeunes.

Les contestations dans les polyvalentes, les cégeps et les universités du Québec ont été les premiers événements au cours desquels s'est manifestée la violence des jeunes québécois.

Cette expression de la violence des jeunes n'est pas propre au Québec. Qu'on se souvienne de mai 1968 à Paris.

En soi, le phénomène n'est pas nouveau. Ce qu'il y a de neuf, c'est que cette expression de la violence est de plus en plus considérée comme normale, et par le fait même, se manifeste dans toutes les couches de la société. Bien plus encore, elle s'impose et on cherche par elle à exercer un pouvoir sur les institutions.

Ce qu'on redoute, c'est le pouvoir qu'exercent les jeunes par leur violence sur le monde adulte, sur les autorités. L'affaire de la station de métro **Villa Maria** illustre bien cet état de fait.

À l'heure du dîner, des adolescents décident de s'en prendre aux usagers de la station de métro **Villa Maria** en les bousculant, les invectivant, leur crachant dessus. Les forces de l'ordre interviennent et amènent ces adolescents au poste de police. Il y a du grabuge, et ce n'est pas bien vu par certains adultes, dont les parents de ces adolescents.

Le fait nouveau est que la violence des jeunes vient changer l'ordre public. On a tendance à la considérer comme normale, comme si elle faisait partie du quotidien : à preuve, il suffit de penser au nombre de vols et d'attaques perpétrés par des jeunes dans les résidences privées, dans les autobus, le métro et les dépanneurs.

La violence inquiète quand elle exerce son pouvoir sur le "**Pouvoir**" ou quand elle fait des victimes.

Combien sont-ils, ces jeunes qui dès leur bas âge sont victimes de la violence sous toutes ses formes? Les froides statistiques nous rapportent que de 500 à 600 enfants sont tués dès le berceau par leurs parents sans que ces derniers soient punis, la société n'étant pas en mesure de faire face à ce genre de problème. À cet effet, on pourra lire un article très révélateur de Mme Corinne Robert Shaw publié dans la revue **Guest** de mars 1984.

Quotidiennement, des gens violentés peuplent les urgences des hôpitaux. Ces personnes sont victimes d'agressions sexuelles, d'assauts, de tentatives de suicide ou encore sont victimes de la drogue. Cette violence nous touche quand nous en sommes victimes ou encore quand l'un de nos proches en est victime. Il demeure que de nombreux jeunes connaissent cette violence. Les statistiques situent le Québec en tête de liste pour le taux de suicide chez les jeunes.

Tous ces faits doivent alimenter notre réflexion et nous amener à nous interroger sur d'autres questions.

Pensons à ceux qui sont victimes de violence cachée, c'est-à-dire cette violence qui ne fait pas mal physiquement mais qui détruit le cœur des jeunes dès leur tendre enfance.

Nous voulons parler ici des enfants mal-aimés, des enfants rejetés.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, il n'y a pas que les divorces qui font des mal-aimés, des enfants qui ont des problèmes d'ordre affectif et autres. Beaucoup d'enfants ne reçoivent pas, au sein de leur famille, les marques d'affection nécessaires à leur croissance, à leur équilibre.

Ces marques d'affection sont essentielles pour favoriser leur intégration sociale, leur appartenance sociale. Les enfants mal-aimés sont prédisposés à la violence.

Les jeunes ont besoin de se sentir aimés, de se sentir appréciés par ceux et celles en qui ils mettent leur confiance.

Sur un plan plus général, les jeunes ont aussi le droit de se sentir aimés, désirés par ceux et celles qui constituent la société.

La question n'est pas nouvelle : "Le jeune a-t-il encore sa place dans la société d'aujourd'hui?"

Après l'arrivée des polyvalentes, on a posé la question : "Le jeune a-t-il sa place à l'école?" Bien sûr il ne s'agissait pas de place physique, mais plutôt de place psychologique, sociale, voire même affective.

On pourrait poser autrement la question : "Y a-t-il un temps, quelqu'un, pour aimer ces jeunes dans ces bâtisses sans âme?"

Les mêmes questions peuvent être posées au sein de la famille. "Y a-t-il quelqu'un pour aimer ces enfants?" "Y a-t-il une place dans ces bungalows, ces immeubles pour accorder de l'estime, de l'affection à ces jeunes?"

La contradiction est au coeur même de l'homme; c'est dans sa nature. De lui, le **roi de la création**, naît l'être le plus fragile au monde. Il est aussi celui qui doit tout apprendre. De l'être le plus créateur naît l'être le plus dépendant. L'homme doit tout apprendre et son apprentissage commence dès le premier jour de sa naissance. Il doit être entouré, protégé, guidé.

C'est d'abord la famille qui doit se charger de cette tâche puis l'école.

Nous pourrions terminer cette réflexion à la fois par une question et par une affirmation.

La violence des jeunes, où prend-elle sa source?

"Du coeur de l'homme peuvent jaillir deux choses : l'amour et la violence; si vous ne semez pas de l'amour, il en germera de la violence".

"Les violences qu'on se fait pour s'empêcher d'aimer sont souvent plus cruelles que les rigueurs de ce qu'on aime[1]".

---

1. *La Rochefoucauld, Maximes 369*

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre : ____

Ce qui s'est confirmé		
Ce que j'ai découvert		
Ce que j'ai le goût de changer		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____
____
____
____

5.3 TROISIÈME RENCONTRE:

5.3.1 Accueil des participants

- Discussion informelle avec les participants.

5.3.2 Introduction

1. Revue des sujets abordés au cours de la deuxième rencontre:

- Il y a une différence entre l'agressivité et la violence, l'agressivité étant l'antichambre de la violence.

- L'être humain peut être violent à cause de frustrations qui viennent de désirs non satisfaits.

2. Présentation du contenu de la rencontre d'aujourd'hui

- Nous avons tous des désirs dans la vie. Il est important, à cette étape-ci, de bien comprendre le fonctionnement de l'être humain pour situer le problème de la violence à travers nos comportements, pour déterminer d'où vient cette violence qui est parfois aussi en nous.

- Nous regarderons aujourd'hui les besoins psychologiques de l'être humain.

5.3.3 Les besoins

Exposé : Les besoins psychologiques de l'être humain

1. Voir annexe I

2. Exercice sur les besoins

Objectif de l'exercice :

- Que les participants découvrent ensemble les besoins de l'être humain.

Directives :

- Demander aux participants de répondre aux questions suivantes :

  1) "Pourquoi les gens cherchent-ils à vivre en couple?"

  2) "Pourquoi les gens travaillent-ils si fort pour avoir tant d'argent?"

  3) "Pourquoi les gens aiment-ils aller voir un bon film, prendre un bon repas?"

  4) "Pourquoi les gens n'aiment-ils pas aller en prison?"

- Inscrire au tableau les réponses des participants.

3. Retour à l'exposé (annexe I)

4. Exercice sur la notion de besoin

Objectif de l'exercice :

- Que les participants saisissent bien la notion des besoins expliquée dans l'exposé.

Directives :

- Demander aux participants de répondre par écrit aux deux questions posées dans le Cahier des participants **(annexe III)**.

- Demander aux participants d'inscrire dans leur cahier deux choses, personnes ou situations qui correspondent à chaque besoin.

- Demander aux participants d'indiquer pourquoi ils ont fait ce choix.

- Demander aux participants d'exprimer oralement leurs réponses.

5.3.4 Les désirs

Exposé théorique sur les désirs

- Voir **annexe III du Cahier de l'animateur et annexe V du Cahier du participant**

1. Exercice sur les désirs

Objectif de l'exercice :

- S'assurer que les participants ont bien saisi la notion de désirs.

Consignes :

- Demander aux participants de répondre par écrit à l'exercice du Cahier du participant **(annexe V)**.

- Demander aux participants d'exprimer oralement la réponse à l'exercice.

5.3.5 **L'environnement:**

Exposé sur la notion de l'environnement

- Voir **annexe VI**.

1. **Exercice sur la notion d'environnement**

Objectif de l'exercice :

- Vérifier la compréhension de la notion d'environnement chez les participants.

Directives :

- Demander aux participants de répondre par écrit à l'exercice dans le Cahier du participant (**annexe VI**) :

  - "Pourriez-vous me décrire la composition de votre environnement?"

  - "À quel besoin les éléments de votre environnement se rattachent-ils?"

- Demander aux participants d'exprimer oralement leurs réponses aux deux questions.

5.3.6 **Conclusion de la rencontre**

Résumer l'ensemble de la théorie.

5.3.7 **Évaluation de la rencontre (annexe VIII)**

LES BESOINS PSYCHOLOGIQUES DE L'ÊTRE HUMAIN

Ce n'est pas vraiment très original d'affirmer que nous avons tous des besoins physiques (manger, dormir, se vêtir) que chacun essaie de combler du mieux qu'il peut. Mais réalisons-nous que nous avons aussi des besoins psychologiques qui sont aussi importants? Quels sont-ils? Nous allons interrompre l'exposé et les découvrir ensemble.

Nous venons de découvrir que les besoins psychologiques sont l'amour, le pouvoir, le plaisir, la liberté. Ce sont des besoins de base tous aussi importants que les besoins physiques. Ils se sont développés très tôt dans l'histoire des hommes et des femmes. Afin de survivre, les hommes primitifs devaient à la fois s'entraider et se livrer bataille. Avec le temps, l'entraide a permis de développer les besoins d'amour et de plaisir et la compétition a permis de développer les besoins de pouvoir et de liberté. Les hommes primitifs devaient à la fois compter sur le groupe et sur eux-mêmes, ce qui créait un équilibre entre l'entraide et la compétition.

Jetons maintenant un coup d'oeil sur chacun des besoins.

AMOUR

L'amour signifie l'appartenance. Vous répondez à ce besoin avec des gens qui sont très près de vous et, en même temps, avec d'autres qui sont des amis ou des connaissances. Votre épouse ou votre époux, les membres de la famille, etc., sont tous des sources d'amour en autant que vous êtes une source d'amour pour eux. D'autres personnes avec qui vous êtes en relation comblent également votre besoin d'amour : il peut s'agir de gens que vous rencontrez au travail, de groupes auxquels vous appartenez, de quelqu'un qui vous aide (docteur, thérapeute, travailleur social, prêtre, voisin, etc.).

Mais la première personne que vous avez à aimer et dont vous devez prendre soin c'est vous. Vous connaissez sans doute le proverbe "Aide-toi toi-même". Ensuite nous pouvons répondre à ce besoin avec plus de facilité. Nous y arrivons si nous répondons à nos besoins.

POUVOIR

Outre le fait d'avoir besoin d'amour, nous avons aussi besoin d'exercer un certain pouvoir, **d'être important.** Vous pensez probablement à l'aspect négatif du pouvoir, c'est-à-dire l'exercice du pouvoir sur d'autres personnes. Ce n'est pas de cela qu'il s'agit. Il y a une façon d'obtenir du pouvoir qui est positive et qui n'empêche pas les autres personnes de répondre à leurs besoins.

Une des façons de répondre au besoin de pouvoir est de recevoir de la reconnaissance. C'est peut-être possible pour vous par le travail que vous faites, à la maison, ou ailleurs. Vous pouvez aussi avoir de la reconnaissance envers vous-même. Cette attitude peut vous paraître égoïste, mais compte tenu de l'époque où nous vivons, il est essentiel d'adopter cette attitude si on veut être heureux.

On peut aussi satisfaire notre besoin de pouvoir en ayant la responsabilité de gens, de projets ou en se prenant en charge nous-même.

Une bonne performance à l'école peut donner du pouvoir. Vous pouvez satisfaire votre besoin de pouvoir en obtenant le respect des autres et surtout en vous respectant vous-même. Dites-vous que votre opinion est importante, que vous avez une influence positive sur d'autres personnes. Peu de choses peuvent détruire un lien familial ou un lien d'amitié quand le respect mutuel est présent.

PLAISIR

"Le plaisir c'est ce que nous faisons quand nous n'avons pas autres choses à faire [1]".

Beaucoup de gens pensent que le plaisir existe seulement pour les enfants et que ceux qui en éprouvent font des choses immorales. Ces gens trouvent difficile de croire que le plaisir est un besoin de base.

Le plaisir se présente sous plusieurs formes. Tout ce qui vous procure du plaisir, sans blesser quelqu'un d'autre, peut être une réponse au besoin de plaisir. Le plaisir est un besoin auquel les enfants répondent assez bien parce qu'ils ont la liberté et le temps de le faire. Jouer est une impor-

---

1. *Mark Twain*

tante source d'apprentissage, pour les enfants et les adultes. Les enfants pensent habituellement que l'apprentissage est un plaisir jusqu'à ce qu'ils aillent à l'école. Ils ont alors l'impression de travailler. Avant, ils pensaient à des choses de façon spontanée et quand on réagit spontanément, vous risquez d'avoir du plaisir. Par exemple, vous pensez à une blague, vous riez, vous laissez aller votre imagination. En même temps, vous vous surprenez à constater que vous pouvez être drôle. Vous découvrez votre créativité. Toutes les formes de plaisir vous amènent à être heureux.

LIBERTÉ

"Est-ce que la liberté ne serait pas le droit de vivre sa vie comme on l'entend?"

Épicure

Si nous n'avons pas la liberté de faire des choix et si nous ne gagnons aucun contrôle sur notre vie nous ne pouvons répondre aux autres besoins. Le besoin de liberté est satisfait à travers les choix que nous faisons. Pensez aux enfants. Quand ils voient leur liberté limitée par les règles des adultes ou par un horaire à l'école, leur possibilité de choisir diminue. Ils compensent ailleurs. Nous en reparlerons. En tant qu'adulte, nous avons la possibilité de prendre des décisions. C'est extraordinaire mais c'est aussi très difficile parfois. Nous pouvons prendre des décisions qui ont une incidence sur la façon de satisfaire d'autres besoins. Cependant, quand nous décidons de ne pas faire de choix et d'attendre que les autres choisissent à notre place, nous vivons sans foi, nous nous sentons impuissant mais c'est toujours un choix que nous avons fait. Autrement dit, ne pas décider c'est décider, choisir de ne pas choisir c'est choisir.

Voilà pour les besoins. Nous allons maintenant faire un exercice qui vous permettra de bien saisir la notion de besoin.

LES BESOINS
AMOUR Appartenance - Amitié - Protection - Lien - Participation
POUVOIR Importance - Reconnaissance - Force - Compétence
PLAISIR Distraction - Loisir - Joie - Apprentissage - Rire
LIBERTÉ Choix - Indépendance - Autonomie
SURVIE Manger - Boire - Dormir - Se reproduire

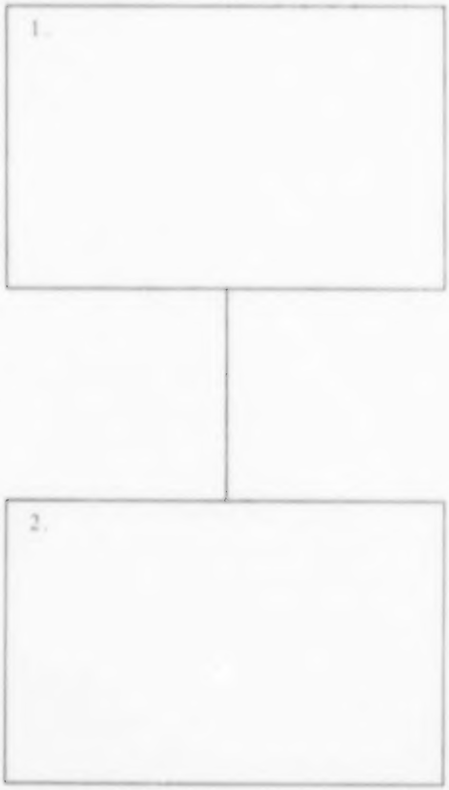
LES DÉSIRS

Il est très rare que nous nous éveillons le matin en nous disant : "Aujourd'hui, je réponds à mes besoins d'amour, de pouvoir et de liberté". Nous pensons plutôt à la façon dont nous allons nous habiller ou nous coiffer, nous nous disons que nous irons voir telle personne plutôt que telle autre, que nous terminerons telle chose que nous avions commencée, que nous ferons ceci ou cela avec les enfants, etc. La liste pourrait être longue. C'est normal.

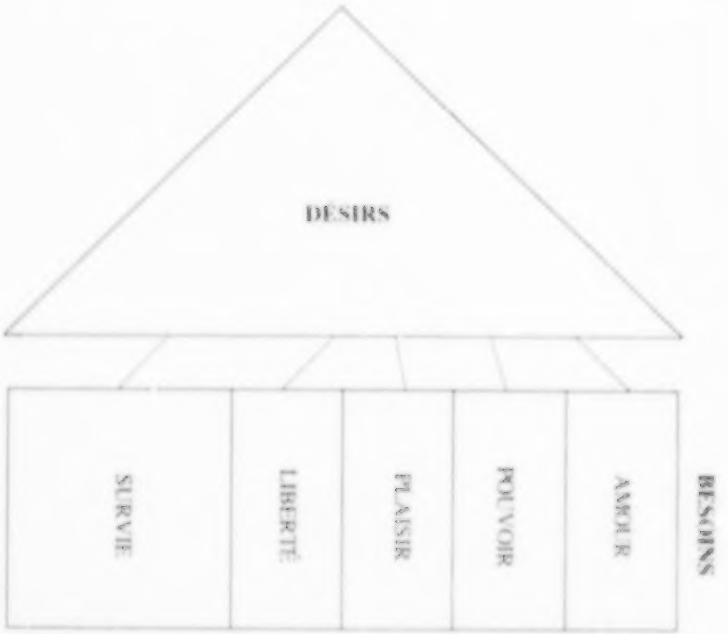
Nous avons déjà établi que nous avions des besoins que nous devons satisfaire si nous voulons avoir une vie agréable. Chacun de nous a des besoins. Tout le monde doit satisfaire ses besoins, du nouveau-né au président des États-Unis. La recherche de la façon de satisfaire ses propres besoins se fait le plus souvent de façon inconsciente. Elle se traduit dans notre tête par des désirs que nous voulons réaliser. Ces désirs nous viennent de ce que nous avons appris dans la famille, à l'école, au travail, etc. La société, par exemple, nous dit que plus nous avons d'argent, plus nous avons le pouvoir d'acheter n'importe quoi, de faire n'importe quoi.

Nous éprouvons donc quantité de désirs qu'il nous faudra réaliser afin de satisfaire nos besoins. Vérifions cette théorie par un exercice.

- Inscrivez dans le rectangle n° 1 un désir que vous avez toujours eu et qui n'est pas encore réalisé.



- Inscrivez dans le rectangle n° 2 à quel besoin vous croyez que ce désir correspond.

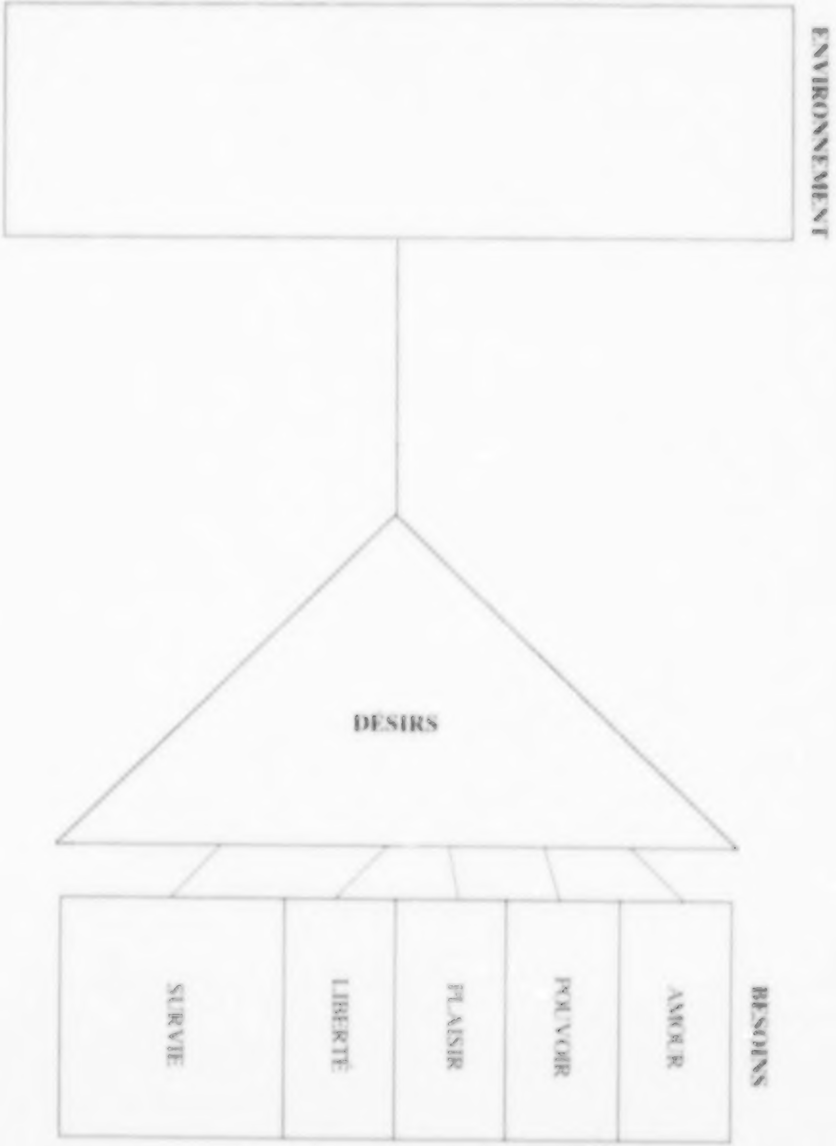

DÉSIRS
SURVIE
LIBERTÉ
PLAISIR
POUVOIR
AMOUR
BESOINS

L'ENVIRONNEMENT

Le monde dans lequel nous vivons est très vaste. Malheureusement, ou heureusement, nous ne sommes pas en relation directe avec toutes les personnes, de tous les pays, de toutes les races, de toutes les religions. Nous ne parlons ni ne connaissons tous les gens qui habitent notre province, notre comté et notre ville. D'une certaine façon, notre environnement est limité. Notre environnement peut se définir ainsi : les personnes qui nous entourent, les situations que nous vivons ou les choses qui nous touchent et qui nous permettrait de vérifier si nous pouvons satisfaire nos désirs pleinement ou en partie. Notre environnement nous permet de vérifier si nous pourrons satisfaire nos besoins. Pour répondre à nos besoins, l'environnement est essentiel.

Plus on vieillit, plus notre environnement est stable. Peu d'adultes changent de travail tous les cinq ans. Il y a maintenant un plus grand nombre de divorces mais il reste beaucoup de gens qui ne changent pas de partenaire. La maison est achetée. Le cercle d'amis est habituellement constitué. Imaginez un peu vos enfants. Ils passeront de l'école primaire à l'école secondaire puis au cégep et à l'université ou accéderont au marché du travail. Leur cercle d'amis se modifiera constamment, ils changeront d'emploi fréquemment au cours des premières années et ils déménageront en fonction de ces changements. Contrairement à l'adulte, ils ont donc un environnement des plus instables au travers duquel ils doivent chercher la réponse à leurs besoins. Ils doivent changer leurs désirs, en ajouter, en rayer tout en éprouvant quand même ces désirs jugés essentiels à la satisfaction de leurs besoins. On peut comprendre leurs réactions.

Révisons l'ensemble mais auparavant, faisons un exercice pour s'assurer de la compréhension de la notion d'environnement.


ENVIRONNEMENT
DÉSIRS
SURVIE
LIBERTÉ
PLAISIR
POUVOIR
AMOUR
BESOINS

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre : ______________________________

Ce qui s'est confirmé		
Ce que j'ai découvert		
Ce que j'ai le goût de changer		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements		

Suis-je satisfait de ma soirée?

____ Non
____ Un peu
____ Beaucoup
____ Pleinement

COMMENTAIRES: ______________________________
____
____
____

5.4 QUATRIÈME RENCONTRE

5.4.1 Accueil des participants

- Accueillir les participants en discutant de manière informelle avec eux.

5.4.2 Introduction

- Revoir les sujets abordés au cours des trois rencontres précédentes :

  . définition de la violence;

  . le phénomène de la violence;

  . les causes de la violence chez l'être humain;

  . les besoins;

  . les désirs;

  . l'environnement.

5.4.3 Exercice

- Demander aux participants de répondre à la question posée dans le Cahier du participant **(annexe I)** :

  . Pourriez-vous décrire la composition de l'environnement d'une personne très importante pour vous?

  . À quel besoin les éléments de cet environnement correspondent-ils d'après vous?

- Demander aux participants d'exprimer oralement la réponse aux deux questions.

5.4.4 Exposé sur les comportements

1. Voir l'annexe I du Cahier de l'animateur et l'annexe II du Cahier du participant

2. Exercice sur les comportements

Objectif :

- S'assurer que les participants ont bien saisi la notion de comportement.

Directives :

- Demander aux participants de répondre aux questions posées dans **l'annexe IV du Cahier du participant et l'annexe III du Cahier de l'animateur.**

- Demander aux participants d'exprimer oralement leur réponse à l'exercice.

3. Exercice de groupe sur le fonctionnement de l'être humain

Objectif :

- Amener les participants à prendre conscience de leurs comportements.

Directives :

- Demander aux participants de se placer en cercle.

- Demander aux participants de sortir un objet personnel et de le placer dans le cercle sur une table.

- En commençant par le côté droit, demander aux participants de choisir, à tour de rôle, un des objets et de le garder le temps de la mise en situation.

- Demander aux participants d'écrire ce qu'ils ressentent après leur choix.

- Demander aux participants de se diriger vers la personne qui a pris l'objet qui leur appartient et de tenter de le récupérer.

- Demander aux participants de noter les comportements qu'ils ont adoptés par rapport à la personne qui avait pris l'objet qui leur appartient.

- Discussion sur l'exercice; demander aux participants d'exprimer oralement ce qu'ils ont écrit.

5.4.5 Conclusion de la rencontre

- Rappel sur la démarche globale de l'être humain :

  - tous nous avons des besoins qui doivent être satisfaits;

  - ils sont représentés par des images, des désirs;

  - notre environnement nous permet d'essayer de réaliser nos désirs;

  - si notre environnement ne nous permet pas de les réaliser, nous éprouvons de la frustration;

  - à ce moment, nous agissons de manière à influencer notre environnement.

- Rappel sur le phénomène de la violence :

  - Lorsque des désirs doivent être satisfaits immédiatement ou lorsque des désirs ne sont pas satisfaits, la frustration s'accumule et un rien peut provoquer une réaction violente.

5.4.6 Évaluation de la rencontre (annexe IV)

COMPORTEMENTS

Pourquoi les gens se comportent-ils de telle façon? Pourquoi fait-on des choses? Qu'est-ce qui nous pousse à nous lever pour prendre un verre d'eau quand on a soif, ou à donner un baiser à notre épouse? Nos comportements nous donnent la possibilité d'agir sur notre environnement d'une manière qui nous permettra de satisfaire nos besoins.

Ce processus commence lorsque nous ressentons une douleur, un inconfort qui nous dit que le désir qui nous mènera à la satisfaction d'un besoin ne peut être réalisé dans notre environnement. Par exemple, si je vous dis qu'actuellement je désire être avec mon meilleur ami, l'image de cette personne me vient à l'esprit. Toutefois, cette personne ne se trouve pas dans mon environnement immédiat. Je ferai donc en sorte d'aller rejoindre cet ami. Je prendrai ma voiture et j'irai chez lui.

Lorsque nous sommes frustrés ou incapables de satisfaire un besoin, lorsque notre désir ne peut être réalisé dans notre environnement, nous ressentons une frustration qui influence notre comportement. Lorsque nous ressentons cette frustration, nous sommes prêt à adopter n'importe quel comportement permettant de réduire l'écart entre notre désir et ce que nous offre notre environnement. Le but ultime de tous nos comportements est de chercher à agir sur notre environnement et d'essayer de le contrôler pour obtenir ce que nous voulons. N'oublions pas que nous choisissons toujours le comportement qui nous permettra de réaliser notre désir.

Notre système de comportement a quatre composantes que nous reproduisons chaque fois que nous ressentons de la frustration : agir, penser, sentir, avoir des réactions physiologiques. Les quatre sont indissociables. Imaginez ce que vous pouvez vivre si votre patron vous dit: : "Je considère que tu travailles bien, je t'augmente de quarante mille dollars par année". Probablement que votre coeur battra très vite (réaction physiologique), vous ressentirez un plaisir immense en vous (sensation), vous vous direz "Il faut que j'annonce la nouvelle à mon épouse (pensée) et vous irez lui téléphoner (action). La même chose se passe si vous recevez une mauvaise nouvelle au lieu d'une bonne.

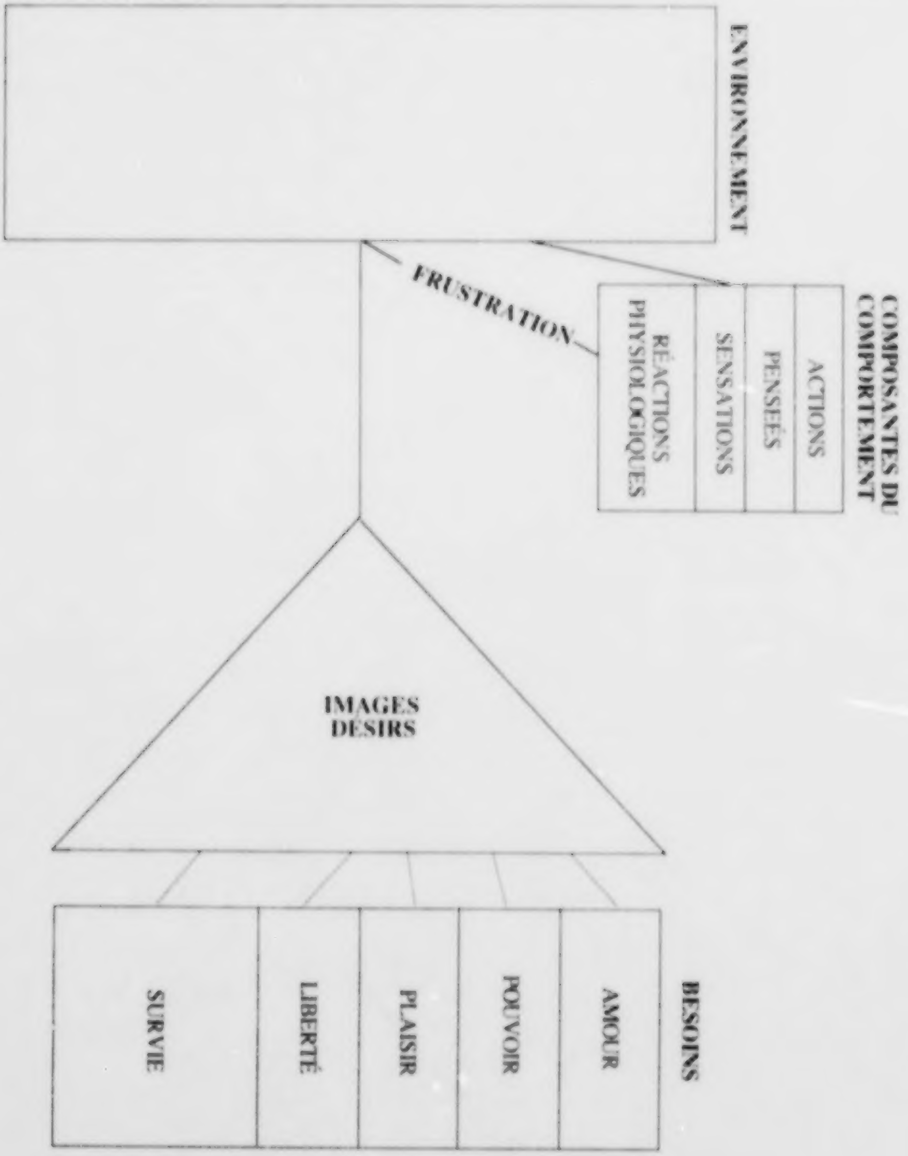
Les gens qui ont des comportements violents sont des gens qui réagissent de façon émotive (sensation) principalement. Ils pensent peu et leur agir négatif est dirigé par la frustration. Dites-vous que nous avons peu de contrôle sur les réactions physiologiques ou les sensations.

Imaginez que les quatre composantes du comportement représentent chacune une roue de la voiture. Les actions et les pensées sont les deux roues avant. Les sensations et les réactions physiologiques sont les roues arrières. Les roues qui sont amovibles sont les roues avant. Ce sont elles qui dirigent la voiture vers l'endroit désiré.

Dans le même ordre d'idée, si je vous demande d'attraper un bon rhume immédiatement, cela vous sera très difficile. Si je vous demande de vous mettre à pleurer tout d'un coup, cela vous sera tout aussi difficile. Par contre, si je vous demande de penser à une personne que vous aimez, cela sera facile. Si je vous demande de lever la main droite, cela sera aussi très facile pour vous.

En résumé, il faut se dire que nous agissons de façon à influencer notre environnement afin que notre désir puisse être satisfait par ce qui se trouve dans cet environnement. Certaines personnes ont des comportements adéquats, d'autres non. Les individus agressifs, violents font partie de la deuxième catégorie à moins que celle-ci soit contrôlée par eux-mêmes ou par d'autres.

Essayons de mettre cette théorie en pratique à l'aide d'un exercice concret.


ENVIRONNEMENT
FRUSTRATION
COMPOSANTES DU COMPORTEMENT
ACTIONS
PENSÉES
SENSATIONS
RÉACTIONS PHYSIOLOGIQUES
IMAGES DÉSIRS
BESOINS
AMOUR
POUVOIR
PLAISIR
LIBERTÉ
SURVIE

1. Inscrivez dans le rectangle nº 1 un désir que vous avez toujours eu et qui n'est pas encore réalisé.

1.

2. Inscrivez dans le rectangle nº 2 à quel besoin correspond ce désir.

2.

3. Si votre désir ne s'est pas réalisé, par quels comportements réduisez-vous la frustration que vous devriez ressentir?

3.

3.

QUATRIÈME RENCONTRE **ANNEXE IV**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre : ______________________________________

Ce qui s'est confirmé		
Ce que j'ai découvert		
Ce que j'ai le goût de changer		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ______________________________________

____

____

____

5.5 CINQUIÈME RENCONTRE

5.5.1 Accueil des participants

- Échanger quelques mots avec les participants.

5.5.2 Introduction

- Revoir les sujets abordés au cours de la quatrième rencontre :

  . les comportements.

  . les comportements violents sont dictés par une réaction de frustration relativement à l'environnement qui ne permet pas de réaliser les désirs.

- Présenter le sujet de la cinquième rencontre :

  . la violence à la lumière de la théorie émise lors des deux dernières rencontres.

5.5.3 Imitation et apprentissage

1. Discussion sur le texte intitulé **Imitation et apprentissage (annexe I).**

   - Demander aux participants de lire attentivement le texte Imitation et apprentissage en soulignant les éléments qui les frappent le plus.

   - Demander aux participants d'exprimer oralement ce qui les a frappés dans le texte.

   - Reprendre avec les participants le texte en insistant sur les points qu'ils ont retenus.

   - Amener les participants à s'exprimer.

2. Tirer la conclusion suivante : nous apprenons dans notre vie à satisfaire des désirs mais aussi à adopter certains comportements.

5.5.4 Nos imitations (exercice)

1. Déroulement

- Exercice individuel visant à repérer les comportements, les paroles, les gestes imités dans notre entourage.

- Par la suite, les participants discutent entre eux en exprimant le résultat de leur réflexion personnelle.

2. Objectif

- Permettre aux participants de prendre conscience du phénomène d'apprentissage par imitation en relevant les comportements, les paroles et les gestes qui se répètent dans notre entourage.

3. Directives

- Inviter les participants à réfléchir pendant quelques instants à leurs comportements et à relever ceux qui sont imités par leur entourage. Demander aux participants de faire le même exercice relativement au langage indésirable qu'ils emploient.

- Demander aux participants de se poser les questions suivantes :

  . "Lorsque je suis en colère, quelle est ma réaction? Je frappe? Je crie? Je tempête? Je blâme? J'accuse?"
  . "Est-ce nécessaire?"

. "Quels sont les mots que je dis?"

. "Qu'est-ce que je peux faire pour changer?"

4. Réflexions des participants

- Encourager les participants à s'exprimer.

- S'assurer que les participants sont conscients du phénomène de l'apprentissage par "imitation".

5.5.5 Perception verbale

1. Déroulement

Exercice collectif :

- Demander un volontaire pour communiquer quelque chose (qui sera précisé) aux participants.

2. Objectifs

- Sensibiliser les participants au fait que le message que l'on transmet n'est pas perçu de la même façon par toutes les personnes qui nous entourent.

  Sensibiliser les participants à l'importance de tenir compte des effets du message chez l'autre.

3. Exercice

Pour qu'il y ait communication, il doit toujours y avoir au moins deux personnes; l'une qui parle et transmet, et l'autre qui écoute et reçoit le message. Et le processus continue quand celui qui écoutait prend la parole en espérant que l'autre écoutera à son tour. Cependant, celui qui parle ne dit pas toujours ce qu'il veut dire; et celui qui écoute ne comprend pas toujours ce que l'autre voulait dire. Et c'est comme cela que ça se passe entre les proches, parents, enfants, professeurs, élèves.

C'est par la vérification de la compréhension (rétroaction) que la personne qui parle peut savoir si ce qu'elle a dit a bien été conçu, transmis et reçu (compris).

L'exercice qui suit permettra de bien saisir toute la portée du phénomène.

4. Directives concernant la première partie de l'exercice

- Demander un volontaire ou choisir une personne.
- Le volontaire se tourne face au mur et les participants se tournent dos au volontaire.
- Remettre au volontaire l'**annexe II.**
- Le volontaire décrit oralement le dessin en étant le plus précis possible.
- Les participants, sans poser de questions et sans parler, essaient de reproduire le dessin sur une feuille de papier, à partir des renseignements que leur communique le volontaire.

5. Commentaires sur la première partie de l'exercice

L'animateur doit :

- demander aux participants et au volontaire de se retourner pour se faire face;

- demander ce qui s'est passé;

- faire le lien avec des situations familiales où les parents n'expriment pas clairement ce qu'ils attendent des jeunes;

- tirer quelques conclusions de la première partie : "C'est difficile de savoir: ce qu'il fallait faire; ce que le transmetteur voulait faire passer";

- demander aux participants ce dont ils avaient besoin pour mieux reproduire le dessin; par exemple :

  . un langage clair, précis et symbolique à la fois (symbolique: qui exprime quelque chose);

  . les dimensions et la position des éléments;

  . la possibilité de demander des précisions.

6. Directives concernant la deuxième partie de l'exercice

- Remettre au volontaire l'**Annexe II.**

- Les participants se font face.

- Les participants peuvent, cette fois-ci, poser des questions.

- Les participants reproduisent le dessin sur une feuille.

- Le volontaire décrit le deuxième dessin.

7. Commentaires sur l'exercice

L'animateur doit :

- demander aux participants de faire des commentaires;
- demander aux participants de préciser pourquoi tout allait mieux la deuxième fois;
- faire ressortir l'importance de vérifier si l'autre a bien compris le message et l'importance de laisser l'autre s'exprimer;
- faire ressortir ce qui se passe dans les familles lorsqu'on ne prend pas le temps de vérifier si l'autre a compris et qu'on ne donne pas à celui-ci la chance de s'exprimer;
- souligner l'importance de vérifier la perception de l'autre, car **ce que nous disons n'est pas nécessairement ce que l'autre comprend** (le même mot, la même phrase peut être perçue différemment par chacune des personnes);
- faire ressortir que ce phénomène explique pourquoi deux enfants d'une même famille ne réagissent pas de la même façon aux mêmes intonations, mots et paroles;
- enchaîner avec les textes "Perception verbale" et "Langage, source de malentendu" **(annexes III et IV)** sur lesquels les participants seront invités à s'exprimer.

5.5.6 Conclusion de la rencontre

- Susciter les commentaires des participants.

- Donner l'occasion aux participants à situer le vécu de la rencontre par rapport à leur propre prise de conscience.

- Inciter les participants à relire les **annexes I, III et IV**.

5.5.7 Évaluation de la rencontre (annexe V)

IMITATION ET APPRENTISSAGE

L'imitation est à l'origine, voire au coeur même des premiers apprentissages de l'être humain.

Tous nous connaissons cette phrase : "Un enfant apprend par l'exemple." S'il vit dans la violence, il reproduira des comportements violents. S'il vit dans la haine, il reproduira la haine, la colère, la destruction. S'il vit dans l'amour, il reproduira l'amour, la tendresse.

L'exemple est encore la plus belle source d'apprentissage pour l'enfant. Le jeune imite ce qu'il voit, ce qu'il entend. Il fait les mêmes gestes qu'il voit faire.

Tous les jours, nous croisons de nombreux jeunes qui sont, par leur tenue vestimentaire, le sosie d'un chanteur ou d'une vedette de cinéma célèbre. Chaque époque a ses vedettes et sa mode. Qu'on remonte à Maurice Chevalier pour revenir à Boy Georges et Michael Jackson, en passant par Elvis, sans oublier les Beatles...

L'influence des autres, nous la subissons tous. Que ce soit dans notre mode de vie, notre tenue vestimentaire, nos loisirs, etc.

Actuellement, nous subissons **l'influence** d'une **société violente.** Notre environnement reflète cette violence. Que ce soit par la double serrure de notre porte, que ce soit par le système d'alarme installé à notre domicile. Qu'on songe à la popularité des cours d'autodéfense...

La violence engendre la violence.

Les actes violents sont souvent repétés par simple **imitation.**

L'imitation permet de **reproduire le geste ou le comportement** de l'autre et de **se prouver quelque chose à soi-même**, soit en dépassant les performances de l'autre ou encore en réussissant aussi bien que lui. Qu'on pense aux vols et aux crimes rapportés par les journaux, qui sont la réplique même des scènes de violence jouées au cinéma et à la télévision.

Ce ne sont pas uniquement les jeunes qui ont tendance à imiter les actes violents : bien des adultes tombent dans le piège.

La violence a son origine non pas dans la nature de l'individu, mais dans la relation qu'il entretient avec son environnement.

Le combat contre la violence doit porter non pas sur les actes d'autrui, mais sur la qualité de l'environnement dans lequel se déroulent ces actes.

C'est pour cela que nous devons être très conscients de notre propre violence et de ses effets sur autrui.

La violence a une cause commune, la non-satisfaction d'un besoin ou la négociation d'un droit. Cependant, cette non-satisfaction s'exprime sous différentes formes.

C'est ainsi qu'on peut parler de:

- **violence verbale;**
- **violence physique;**
- **violence morale;**
- **violence sociale.**

Violence verbale

La violence verbale peut se résumer par un choix de mots, d'expressions; plutôt destructrice, voire même blessante, elle exprime une frustration. Ses effets peuvent être cruels ou non cruels selon la personne qui la subit.

Il n'est pas rare d'entendre quelqu'un dire après une violente colère: "Ça me fait du bien de lui dire ma façon de penser... Je ne lui en veux pas pour autant." Ou encore cette autre expression: "Mes paroles ont dépassé ma pensée." Dans plusieurs cas, la **violence verbale** ne vise qu'à permettre une réappropriation de soi.

Violence physique

La violence physique vise à menacer ou à détruire la personne ou la chose. Elle porte directement atteinte au physique ou au matériel, et son effet est direct et immédiat. Elle est souvent l'expression d'une vengeance, d'un règlement de compte. On retrouve dans beaucoup de crimes la reproduction d'actes de violence présentés dans les films, ce qui pourrait laisser croire que la **violence physique** a une "dynamique de reproduction" plus grande que les autres formes de violence.

Violence morale

La violence morale, très cachée, ne porte pas nécessairement atteinte au physique. Dans plusieurs cas, elle passe inaperçue. Elle s'exprime à travers des lois, des interdits. L'une des grandes caractéristiques de la **violence morale**, c'est qu'elle provient du pouvoir établi et s'exerce au nom des valeurs universelles, telles que la liberté, le bien commun, l'épanouissement de tous (ex.: l'amour, le refus d'écouter l'enfant, le refus de le valoriser, le mépris de l'enfant, etc.). Elle est en général le propre de ceux qui exercent le pouvoir: dirigeants politiques, syndicaux, économiques, voire même religieux.

La **violence morale** détruit l'intériorité de l'être humain. Elle fait un tort quasi irréparable à ses victimes.

Violence sociale

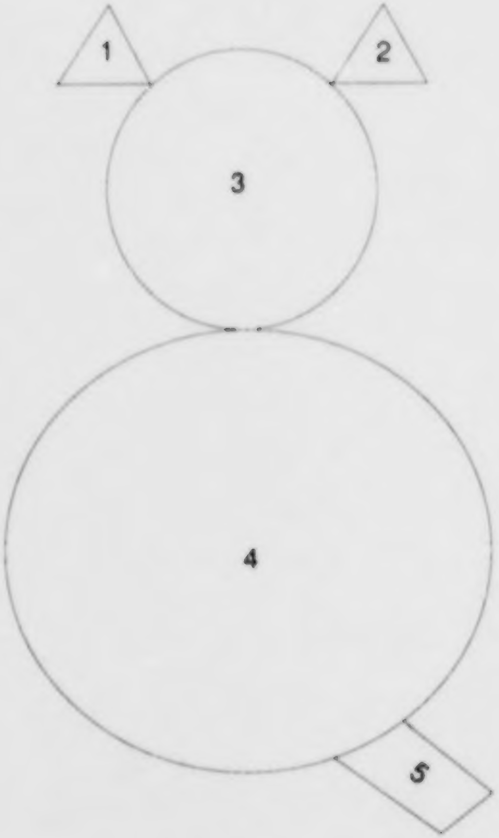
La violence sociale s'apparente beaucoup à la violence morale. Elle englobe à la fois toutes les formes de violence manifestées dans une société donnée. C'est l'ensemble des frustrations, des privations que subit toute une société. La **violence sociale** aliène l'homme, elle lui enlève son pouvoir de penser, d'agir par lui-même. Elle ramène l'être humain à une pensée commune, un mode de vie commun. C'est la reproduction en chaîne. Qui ne connaît pas le slogan: "**Tout le monde le fait, fais-le donc!"**

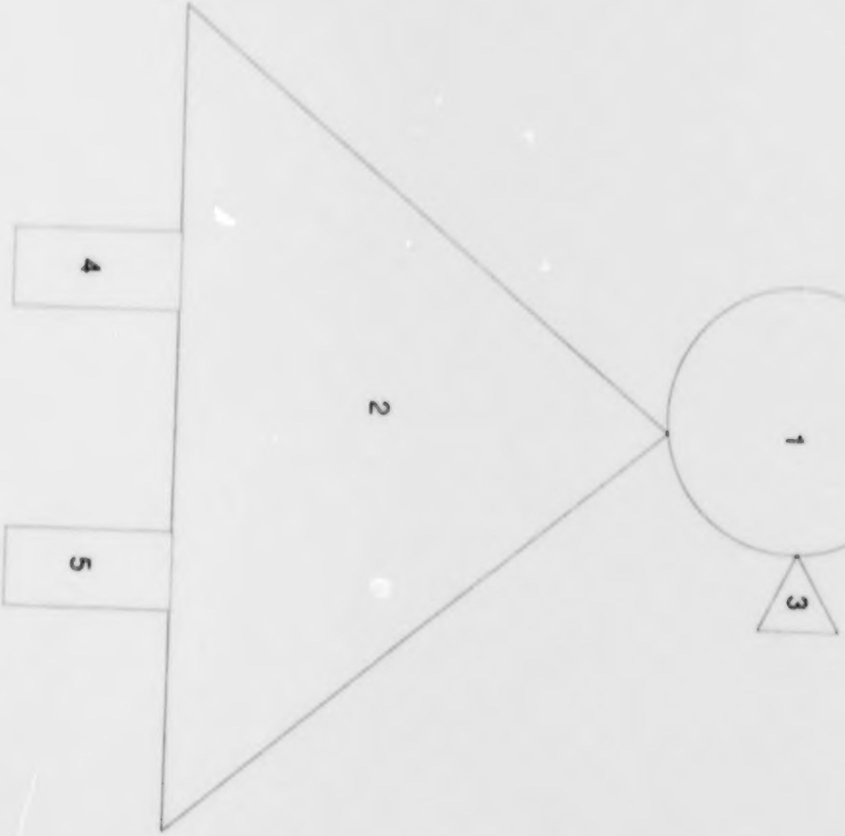
Chaque jour des groupes d'hommes et de femmes sacrifient leur individualité, voire même leur personnalité, au profit de comportements stéréotypés. Ce n'est plus l'individu qui pense, qui choisit, c'est la collectivité. Le pouvoir des médias fait de l'homme un véritable robot. L'homme accepte cette aliénation quotidienne et la justifie en la qualifiant **d'évolution**. L'homme évolué est

celui qui se conforme le plus rapidement aux normes dictées par les médias. Par consensus social, il achète chaque jour un peu de cette violence que véhiculent les médias.

L'exposition des livres pornographiques dans les kiosques à journaux, la présentation de films et de reportages violents à la télé ne le dérangent plus.

LE CHAT




1
2
3
4
5

PERCEPTION VERBALE

Toute communication est influencée par la perception des gens qui y participent : deux personnes recevant le même message ne le comprendront pas nécessairement de la même façon. En effet, la perception est influencée par différents facteurs, notamment :

- **l'environnement physique** (un autobus placé à côté d'un édifice de 25 étages vous paraîtra petit alors que si vous le voyez à côté d'une automobile, il vous paraîtra gros);

- **les sens** (certains voient ou entendent mieux que d'autres);

- **la hiérarchie** (un même message venant du président ou de la réceptionniste n'a pas le même effet);

- **l'attitude du moment** (une personne en colère ne perçoit pas les choses de la même façon qu'une personne calme);

- **le médium utilisé pour communiquer** (on n'accorde pas la même importance à une directive communiquée par téléphone ou diffusée par mémo).

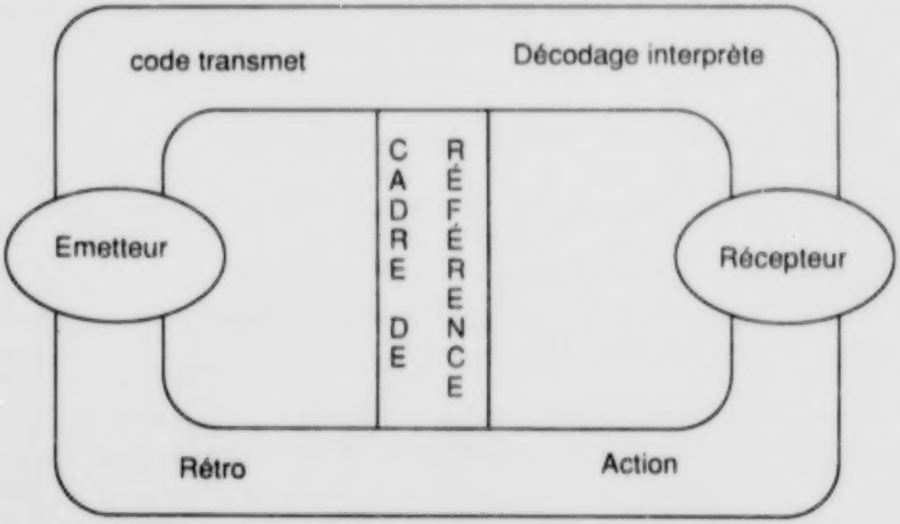
Il faut donc reconnaître que nous sommes en quelque sorte à la merci de notre mode de perception. La façon dont nous percevons les choses ou les messages influence notre capacité de communiquer.

LANGAGE, SOURCE DE MALENTENDU

Le langage est source de malentendu, affirmait le **Petit Prince** de Saint-Exupéry. Ainsi posait-il le problème de la complexité de la communication.

Qu'est-ce que communiquer? Communiquer, c'est plus qu'émettre des sons. C'est avant tout livrer un message pour qu'il soit bien compris. C'est au coeur même du processus de la communication que naît le malentendu.

Le schéma ci-dessous nous apporte un éclairage intéressant à ce sujet:



Le processus de la communication dont le schéma apparaît ci-dessus peut , à première vue, sembler fort simple: un émetteur transmet un message au récepteur. Mais en réalité, il est dans son entier un des processus dynamiques les plus complexes qui soient.

- L'émetteur code et transmet un message.

- Le message codé emprunte un canal de transmission (voix, lettre, mémo, etc.) et est perçu avec plus ou moins d'exactitude.

- Le récepteur décode et interprète le message.

- Le récepteur donne du **feedback** à l'émetteur qui clarifie ou renforce le message selon le cas.

Communiquer est une opération complexe au cours de laquelle le sens du message peut être transformé. Le message peut se heurter à de nombreux obstacles, comme nous l'avons vu dans l'exercice précédent (**le chat**), et de là surgit le **malentendu** :

> **Ce que vous voulez dire n'est pas toujours ce que vous dites et ce qui est compris n'est pas toujours ce que vous dites.**

C'est pourquoi, il faut toujours vérifier si l'autre a bien compris.

Bien communiquer, c'est donc s'assurer que le message est bien transmis et bien compris.

Les personnes communiquent, mais s'assurent rarement de ce qu'il advient des messages qu'elles émettent. Elles ne se préoccupent pas non plus de préciser les messages qu'elles reçoivent. Ce qui revient à dire que nous communiquons mal.

Souvent, la mauvaise communication est cause de **violence** à l'intérieur de la famille. On se parle beaucoup, on ne s'écoute pas, on ne se comprend pas. On reçoit mal le message émis, on se juge.

La mauvaise communication peut être source de violence.

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre : ____

Ce qui s'est confirmé		
Ce que j'ai découvert		
Ce que j'ai le goût de changer		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements		

Suis-je satisfait de ma soirée?

____ Non
____ Un peu
____ Beaucoup
____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____

____

____

____

5.6 SIXIÈME RENCONTRE

5.6.1 Accueil des participants

- Accueillir les participants en échangeant quelques mots de façon informelle.

5.6.2 Introduction

- Revoir les sujets abordés au cours de la cinquième rencontre :

  . rappeler les points clefs du texte "Imitation et apprentissage";

  . revenir sur les perceptions et rappeler que le langage est source de malentendu;

  . rappeler aux participants leurs comportements agressifs (découverts grâce aux exercices).

5.6.3 Test : Découvrez votre personnalité

1. Objectif

- Faire découvrir aux participants quelle est la réaction habituelle qu'ils adoptent pour exprimer leur agressivité.

2. Directives

- Demander aux participants de lire le texte de l'**annexe I du Cahier du participant** et de répondre aux questions.

- Demander aux participants d'exprimer oralement à quel type ils s'identifient.

- Lire aux participants les réponses au test **(annexe I du Cahier de l'animateur).**

- Demander aux participants de répondre par écrit aux questions posées dans le Cahier du participant **(annexe II)** :

  . Comment se traduisent dans votre vie les réactions agressives cernées dans la mise en situation?

  . Pourriez-vous donner un exemple.

- Demander aux participants d'exprimer oralement la situation vécue, l'exemple.

5.6.4 Test : Découvrez la personnalité de vos enfants

1. Directives

- Demander aux participants de nommer un de leurs enfants ou un de leurs proches.

- Demander aux participants de répondre aux questions du test à partir de ce qu'ils connaissent de la personne nommée afin de cerner à quel type elle correspond.

- Demander aux participants d'exprimer oralement à quel type correspond la personne choisie.

- Relire aux participants les réponses du test afin qu'ils cernent bien les composantes de l'agressivité chez la personne choisie.

- Demander aux participants de consigner par écrit leurs réactions relativement à ces réactions d'agressivité de leur enfant ou de leur proche.

2. Discussion en petites équipes

- Demander aux participants de former des équipes.

3. Objectif de la discussion

- Les participants doivent décrire les réactions que peuvent provoquer leurs comportements agressifs.

4. Directives

- Demander aux participants de dresser, en équipe, une liste de réactions possibles à leurs comportements agressifs. Nommer un porte-parole qui pourra faire le compte rendu de la discussion.

- Demander au porte-parole de faire oralement le compte rendu de la discussion.

5.6.5 Conclusion de la rencontre

- Faire le résumé de ce qui ressort de la rencontre :

  . nous exprimons de l'agressivité dans certains de nos comportements;

  . nos enfants ou nos proches aussi;

  . nous réagissons devant leur agressivité;

  . ils réagissent devant la nôtre;

. comment en arriver à ce que l'agressivité soit la plus contrôlée possible de part et d'autre?

5.6.6 Évaluation de la rencontre (annexe II)

TEST

Mise en situation

Un de vos collègues de travail tombe malade alors qu'il devait travailler en fin de semaine. Votre patron vous dit que vous devez assumer une partie de sa tâche donc faire son travail à sa place en fin de semaine. Cela tombe mal parce que vous aviez planifié des activités avec votre conjointe; vous êtes frustré. Comment réagissez-vous?

1. Vous encaissez sans dire un mot mais vous jurez que votre collègue vous le paiera quand il reviendra. De toute façon, vous doutez qu'il soit malade.

   Oui ☐ Non ☐

2. Vous acceptez docilement devant le patron, même si vous avez pris un air frustré qu'il aurait dû comprendre. Quand vous rencontrez d'autres collègues, vous en profitez pour leur dire ce que vous pensez du patron et de son attitude trop directive.

   Oui ☐ Non ☐

3. Seul, avec le patron dans son bureau, vous lui dites qu'il n'est pas question que vous travailliez la fin de semaine; il n'a qu'à trouver quelqu'un d'autre. Il vous explique qu'il a déjà essayé mais que personne d'autre ne peut. Vous vous fâchez alors et donnez un coup de poing sur le bureau. Vous partez en claquant la porte en vous disant que ce n'est pas votre problème, qu'il n'a qu'à se débrouiller autrement.

   Oui ☐ Non ☐

4. Vous êtes furieux que le patron vous ait imposé de travailler au cours de la fin de semaine. Vous avez essayé de le convaincre de trouver quelqu'un d'autre mais il vous a dit que cela était impossible. Vous sortez du bureau en maugréant et vous vous dites "Ah oui? Impossible, hein?" Le vendredi, vous vous déclarez malade vous aussi.

Oui ☐ Non ☐

5. Vous acceptez ce que le patron vous impose. Vous pensez que de toute façon, même si vous lui dites que ça vous dérange, il n'en fera qu'à sa tête. Vous travaillez donc ce week-end, enragé. Et surtout, que les collègues soient corrects. Après tout, ils vous font perdre votre week-end et ils vont en voir de toutes les couleurs!

Oui ☐ Non ☐

6. Quand vous rencontrez le patron, vous lui dites que cela dérange vos plans. Même s'il vous dit qu'il a déjà essayé auprès d'autres collègues, vous essayez vous aussi d'en convaincre un. Personne ne peut. Vous n'avez donc d'autre choix que d'accepter en vous disant qu'il faut que le travail soit fait. Vous décidez d'organiser une fin de semaine qui soit quand même agréable avec votre conjointe malgré le fait que vous devez travailler.

Oui ☐ Non ☐

RÉPONSES

1. Le type calme en dehors, furieux en dedans

Si vous avez coché la réponse 1, c'est votre type. Vous gardez pour vous vos humeurs et vos réactions mais vous planifiez de petites vengeances. Vous irez passer le week-end au travail et ne serez probablement pas très enthousiaste. Il ne faut quand même pas trop en demander! L'entourage sentira votre mauvaise humeur mais tout ira quand même bien. Quand votre collègue rentrera de son congé de maladie, vous profiterez de chaque occasion pour lui lancer de petites pointes. Même si ça ne porte pas sur la fin de semaine, vous l'attaquerez subtilement. Vous êtes certain qu'il comprendra le sens de vos sous-entendus.

Ceci est une façon comme une autre de réagir sauf qu'elle n'est ni efficace, ni confortable pour la personne qui la vit. Si vous avez l'habitude de réagir ainsi, vous vous laissez imposer des situations dans lesquelles vous n'êtes pas à votre aise, ce qui fait que votre colère persiste bien au-delà de l'événement. Vous payez ainsi doublement le prix du désagrément.

2. Le type vociférateur

Si vous avez coché 2, vous êtes plutôt du type vociférateur. Vous n'osez pas dire à la personne concernée votre façon de penser mais vous la critiquez devant qui veut bien l'entendre. Votre week-end n'aura pas été très gai. Au retour, si le directeur vous demande comment ça c'est passé, vous répondrez "O.K." avec un air de martyr mais sans lui laisser savoir que vous avez dû modifier vos plans personnels. Vous estimez qu'il aurait dû s'en informer avant de vous imposer une telle chose. Vous répétez à tous vos collègues que le directeur est un véritable dictateur et que tout le monde doit être à ses ordres.

Cette attitude comporte plusieurs facettes négatives. D'abord, elle n'est pas efficace car vous n'avez rien fait pour changer cette situation désagréable quand il en était temps. Ensuite, vous vous sentez secrètement inquiet que quelqu'un rapporte vos propos au directeur qui pourra vous reprocher vos paroles.

3. Le type violent

Ne vous fâchez pas tout de suite... mais si vous avez coché 3, c'est que vous êtes du type violent. Vous manifestez votre agressivité par des coups d'éclats physiques ou par des paroles. Quand quelque chose vous dérange, vous intimidez les autres en leur faisant peur par vos cris, vos gestes violents et vos paroles acerbes. Avec vous, les autres n'ont qu'à bien se tenir sinon, ils verront de quel bois vous vous chauffez.

Ceci est une attitude de manipulation très efficace en certaines circonstances. Il est probable que le directeur fera tout pour trouver une autre solution, y compris annuler le travail au cours du week-end. Vous gagnerez peut-être votre point cette fois, mais vous risquez de perdre sur d'autres tableaux. Vous devez trouver que règle générale, les autres vont peu vers vous et que lorsqu'ils s'adressent à vous, c'est pour vous agresser ou pour vous pointer. Vous ne

comprenez pas leur attitude car vous estimez que chacun a le droit de se défendre et que vous n'êtes pas toujours de mauvaise humeur. Décidément, les gens n'ont pas de colonne vertébrale! Les conséquences d'une telle attitude sont qu'elle provoque l'agressivité des autres et les met sur la défensive. Si cette attitude vous protège contre l'influence des autres sur votre vie, elle vous protège aussi de leur affection et de leur sympathie. Vous imposez le respect, mais que de solitude et d'isolement! Cela peut devenir fort pénible à la longue et c'est un cercle vicieux dont il peut être difficile de sortir.

4. Le maniganceur

Le quatrième type est le maniganceur. Il correspond à la situation. Vous avez le mérite d'avoir essayé de changer cette situation, d'avoir défendu votre point de vue mais il semble qu'aucune autre solution n'était possible. Peut-être votre directeur disait-il vrai quand il prétendait avoir tenté de trouver quelqu'un d'autre mais vous en doutez fort. Vous décidez alors de le punir et de le prendre au tournant. Vous vous déclarez "malade" vous aussi.

Votre stratégie est très efficace pour vous sauver de la situation. Vous n'étiez pas réellement malade mais qu'est-ce que c'est que de raconter un petit mensonge au téléphone si cela peut vous libérer pour la fin de semaine? Mais êtes-vous vraiment libéré? Avez-vous l'esprit vraiment en paix? N'êtes-vous pas inquiet que quelqu'un vous voit circuler en auto avec votre planche à voile sur le toit?

Cette attitude présente des avantages et des inconvénients. Oui, elle vous sauve de ce que vous ne voulez pas faire mais si vous utilisez fréquemment de telles ruses, votre entourage finira par vous voir venir. Finalement, les autres se rendront compte que quand il s'agit d'aider les autres, vous n'êtes jamais là. Ne vous attendez pas alors à recevoir de l'aide quand vous en aurez vraiment besoin. Ne vous attendez pas non plus à développer de véritables amitiés car un ami, c'est quelqu'un sur qui on peut compter.

5. Le type injurieux

Vous avez coché 5, alors vous êtes du type injurieux. Vous déplacez votre colère sur les personnes qui n'ont rien à voir avec votre frustration. Vous les faites payer pour votre frustration. L'entourage n'est pas responsable de cette contrariété mais vous avez été d'une exigence incroyable avec eux pendant toute la fin de semaine. Vos collègues ont dû éprouver une frustration : avoir à vous subir.

Cette attitude vous aura certainement rendu la fin de semaine plus difficile. Les jeunes auront certainement été plus turbulents que de coutume car ils auront senti votre agressivité et y auront répondu de la même façon.

Vous êtes doublement perdant : vous n'avez pas eu votre fin de semaine de repos mérité et en plus, chaque minute de la durée de ce camp de plein-air a été pénible.

6. Le type nuancé et conciliateur

Vous êtes de type nuancé et conciliateur si vous avez coché 6. Vous l'aurez deviné, cette dernière réaction est la plus adéquate. Face à la demande que l'on vous adressait, vous avez été actif dans la recherche d'une autre solution. Devant l'impossibilité de faire autrement, vous avez décidé d'accepter. Non seulement vous avez choisi d'y aller mais vous vous êtes organisé pour que ce week-end soit agréable. Vous vous êtes concentré sur votre tâche pour vous en acquitter du mieux possible. Vous avez mobilisé toute votre énergie pour changer la situation, voyant que cela n'était pas possible, vous avez accepté la frustration. Vous avez simplement reporté à plus tard la satisfaction de votre désir d'une fin de semaine de vrai repos.

Ceci est le comportement d'un individu bien équilibré et qui sait utiliser positivement son agressivité.

Trop souvent on confond le type nuancé et conciliateur avec le calme en dehors, furieux en dedans ou avec le maniganceur. Les trois types présentent une attitude extérieure calme. Cependant, là où on voit la différence c'est que jamais ou très rarement le calme en dehors, furieux en dedans et le maniganceur n'exprimeront de désaccord. Tout semble toujours être correct.

5. Le type injurieux

Vous avez coché 5, alors vous êtes du type injurieux. Vous déplacez votre colère sur les personnes qui n'ont rien à voir avec votre frustration. Vous les faites payer pour votre frustration. L'entourage n'est pas responsable de cette contrariété mais vous avez été d'une exigence incroyable avec eux pendant toute la fin de semaine. Vos collègues ont dû éprouver une frustration : avoir à vous subir.

Cette attitude vous aura certainement rendu la fin de semaine plus difficile. Les jeunes auront certainement été plus turbulents que de coutume car ils auront senti votre agressivité et y auront répondu de la même façon.

Vous êtes doublement perdant : vous n'avez pas eu votre fin de semaine de repos mérité et en plus, chaque minute de la durée de ce camp de plein-air a été pénible.

6. Le type nuancé et conciliateur

Vous êtes de type nuancé et conciliateur si vous avez coché 6. Vous l'aurez deviné, cette dernière réaction est la plus adéquate. Face à la demande que l'on vous adressait, vous avez été actif dans la recherche d'une autre solution. Devant l'impossibilité de faire autrement, vous avez décidé d'accepter. Non seulement vous avez choisi d'y aller mais vous vous êtes organisé pour que ce week-end soit agréable. Vous vous êtes concentré sur votre tâche pour vous en acquitter du mieux possible. Vous avez mobilisé toute votre énergie pour changer la situation, voyant que cela n'était pas possible, vous avez accepté la frustration. Vous avez simplement reporté à plus tard la satisfaction de votre désir d'une fin de semaine de vrai repos.

Ceci est le comportement d'un individu bien équilibré et qui sait utiliser positivement son agressivité.

Trop souvent on confond le type nuancé et conciliateur avec le calme en dehors, furieux en dedans ou avec le maniganceur. Les trois types présentent une attitude extérieure calme. Cependant, là où on voit la différence c'est que jamais ou très rarement le calme en dehors, furieux en dedans et le maniganceur n'exprimeront de désaccord. Tout semble toujours être correct.

La vraie personne nuancée et conciliatrice admettra qu'une chose la dérange mais qu'elle a choisi de l'accepter et de s'en accommoder puisqu'elle ne voyait pas comment faire autrement. Elle se caractérise par le fait qu'elle met tout en oeuvre pour changer la situation au bon moment. Elle perçoit la frustration et canalise son agressivité pour l'éviter ou la diminuer tandis que les autres laissent "passer le train" et gardent à l'intérieur leur trop plein d'agressivité.

Ce sont donc là les principales façons de réagir à sa propre agressivité. Nul n'est besoin de vous rappeler que l'agressivité refoulée est toujours présente et que si elle n'est pas libérée et utilisée pour régler la situation, c'est le corps qui en subira les contrecoups. Les maladies psychosomatiques sont là pour nous le rappeler.

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre : ______________________________

Ce qui s'est confirmé		
Ce que j'ai découvert		
Ce que j'ai le goût de changer		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ______________________________
____
____
____

5.7 SEPTIÈME RENCONTRE

5.7.1 Accueil des participants

- Discuter avec les participants de façon informelle.

5.7.2 Introduction

- Revoir les sujets abordés au cours de la dernière rencontre :

  . nous avons tous à un moment donné des comportements agressifs;

  . ces comportements amènent les gens qui nous entourent à réagir;

  . leur réaction est aussi souvent agressive.

- Présenter les sujets qui seront traités au cours de la septième rencontre :

  . nous avons déjà abordé le thème de la communication en disant qu'il est un des éléments importants de prévention contre l'agressivité et la violence;

  . les comportements de notre milieu de vie (ces comportements nous servent pour réagir devant un désir qui ne peut être satisfait);

  . nos enfants ont le même système que nous pour apprendre;

  . nous allons voir dans les prochaines rencontres comment prévenir les réactions à ces désirs insatisfaits surtout au niveau de la famille.

5.7.3 La prévention des conflits familiaux : la communication

1. Le message "Je"

- **Introduction (annexe I)**

- **Buts du message "Je"**

  Le message "je" touche davantage votre enfant et fait appel à son désir de vous aider en modifiant un comportement inacceptable.

- **Contenu du message "Je"**

  Un message "je" complet comprend trois éléments :

  1. une description neutre du comportement inacceptable;
  2. l'effet concret que ce comportement produit sur vous;
  3. les sentiments que vous éprouvez relativement à ce comportement ou à ces effets.

2. Exercice : message "Je", 1^re^ partie

- Demander aux participants de répondre aux questions posées dans le Cahier du participant **(annexe II)**.

- Demander aux participants d'exprimer oralement leurs réponses.

3. Message "Je" : description du comportement

- Une description neutre d'un comportement inacceptable :

  . une phrase simple (exemple : "Lorsque tu laisses des vêtements par terre");

  . aucun jugement (exemple : "Lorsque tu fais exprès pour salir tes vêtements");

  . aucune insinuation ou fausse exagération comme "toujours", "jamais" (exemple : "Tes vêtements traînent toujours par terre").

4. Exercice : message "Je" (description du comportement)

- Demander aux participants de répondre aux questions posées dans le Cahier du participant **(annexe III).**

- Demander aux participants d'exprimer oralement leurs réponses à l'exercice.

5. Message "Je" : l'effet concret

- Un comportement produit ou produira des effets concrets (désagréables) sur vous s'il :

  . vous enlève une partie du temps, des énergies ou de l'argent que vous préférez employer à autre chose (par exemple : nettoyer un dégât, remplacer des vêtements usés, vous déplacer inutilement, etc.);

  . vous empêche de satisfaire un besoin ou vous blesse (par exemple : des bruits intenses, une lumière aveuglante, des températures extrêmes, des douleurs, des blessures, etc.);

  . vous prive d'un bien ou d'un bonheur quelconque (par exemple : quelqu'un a cassé une assiette, egaré un de vos livres ou eu un accident avec votre voiture, etc.).

Autrement dit, tout comportement qui vous empêche de satisfaire un désir que vous avez pour répondre à vos besoins.

6. Exercice : message "Je" (l'effet concret)

- Demander aux participants de répondre aux questions posées dans le Cahier du participant **(annexe IV).**

- Demander aux participants d'exprimer oralement les réponses à l'exercice.

7. **Message "Je" : les sentiments**

- Si l'effet concret du comportement de votre enfant se fait sentir immédiatement, vous éprouverez sûrement une grande variété de sentiments (déception, irritation, peine, tristesse, etc.).

  Par contre, si cet effet se produit plus tard, vous éprouverez plutôt une sorte de peur (crainte, souci, inquiétude).

  Voilà ce que vous devez exprimer.

8. **Exercice : message "Je" (les sentiments)**

- Demander aux participants de répondre aux questions posées dans le Cahier du participant **(annexe V).**

- Demander aux participants d'exprimer oralement les réponses à l'exercice.

9. **Exercice : message "Je" (le message complet)**

- Demander aux participants de répondre aux questions posées dans le Cahier du participant **(annexe VI).**

- Expliquer la raison de l'exercice.

  Au cours de cet exercice, les participants sont invités à composer des messages "je" complets qu'ils pourraient employer lorsque leur enfant adopte un comportement inacceptable.

- Demander aux participants d'exprimer oralement leurs réponses à l'exercice.

5.7.4 Conclusion de la rencontre

- Souligner aux participants que la communication permet de prévenir les comportements agressifs ou violents.

- Mentionner aux participants que des conflits peuvent quand même survenir avec leurs enfants à cause d'un environnement différent chez les jeunes qui éprouvent des désirs différents.

- Il faut traiter les conflits qui portent sur les valeurs afin d'éviter le plus possible l'affrontement de comportements d'agressivité qui ne conduisent nulle part.

5.7.5 Évaluation de la rencontre (annexe VII)

LE MESSAGE "JE"

Le message "je" vous implique. Le type de message décrit vos sentiments et votre expérience, et non votre évaluation ou votre interprétation des autres.

Les messages "je" vous permettent de mieux vous connaître, de mieux vous faire connaître par vos enfants et ils les incitent à communiquer avec vous plus directement et avec une plus grande franchise.

Un message "je" peut-être positif ("Je me sens bien lorsque je te vois entrer dans la maison") ou confrontant ("J'ai tellement de chagrin et j'ai tellement peur que je n'ose te regarder!") ou plutôt neutre ("Ça ne me fait rien.").

Un message "je" peut permettre d'exprimer une appréciation et un encouragement sans constituer un jugement, par exemple : "J'aime les couleurs de ta peinture" (plutôt que "Tu choisis tellement bien les couleurs"). Le message "je" peut servir à exprimer un désaccord sans toutefois dévaloriser : "Je n'aime pas tellement ta blouse" (plutôt que "Tu n'as pas de goût pour choisir tes vêtements").

Le message "je" peut vous être utile en particulier lorsque vous jugez le comportement de votre enfant inacceptable. Comme le message décrit vos propres réactions et vos vrais sentiments sans jeter le blâme, votre enfant peut se rendre compte de votre problème, de votre besoin d'aide et de sa responsabilité dans cette situation sans avoir à se justifier ou à se défendre ou à réagir agressivement à un désir non satisfait.

Pour changer volontairement son comportement par considération pour vous, l'enfant doit connaître le problème que vous éprouvez. Pour ce faire il a besoin des trois indices suivants :

1. Connaître précisément quel est le comportement, l'action, le geste qu'il fait qui vous cause un problème et entraîne une interdiction.

2. Saisir de quelle façon et à quel point ce comportement vous incommode, vous dérange.

3. Savoir ce que provoquent en vous ces inconvénients.

Un message "je" contient ces trois éléments et il vise à amener votre enfant à adopter un comportement plus acceptable pour vous.

Exemple de message "je" : "Je suis peiné lorsque tu ne réponds pas ou que tu détournes le regard quand je te parle".

Exemple de message "tu" : "Qu'est-ce qui se passe? Tu es trop prétentieux pour répondre lorsqu'on te parle?"

Voici des messages "je" complets. Indiquez dans l'espace approprié qu'il s'agit d'un comportement, d'un effet concret ou d'un sentiment.

1. Lorsque tu réveilles ta soeur aussi tôt le matin (comportement) je suis vraiment déçu (sentiment) parce que je ne peux pas continuer de dormir (effet concret) et je suis irrité (sentiment) d'avoir à me lever pour lui préparer son déjeuner (effet concret).

2. Lorsque tu sautes sur le divan (comportement), j'ai peur (sentiment) que tu l'abîmes et que je ne puisse plus m'en servir et en être fier (effet concret).

3. Lorsque tu laisses ta bicyclette dans l'entrée (comportement) je ne peux pas rentrer l'auto (effet concret); ça m'agace beaucoup (sentiment) de devoir descendre de l'auto chaque fois pour dégager l'entrée (effet concret).

Lisez les descriptions suivantes et choisissez, dans chaque série, celle qui exprime le moins un blâme.

√ a. La porte est restée ouverte...
b. Tu laisses toujours la porte ouverte...
c. Tu fais exprès pour laisser la porte ouverte...

a. Tu te verses du lait sans faire attention...
√ b. Tu as rempli le verre de lait jusqu'au bord...
c. Tu n'es pas assez intelligent pour regarder ce que tu fais...

√ a. Lorsque je prends l'auto pour aller travailler le matin et que l'indicateur d'essence marque "vide"...
b. Tu ne fais jamais le plein d'essence...
c. Tu ne te soucies même pas de savoir si je me rendrai au travail le lendemain...

Lisez les phrases suivantes et choisissez l'effet le plus concret sur l'émetteur du message "je".

"Quand la porte reste ouverte...

a. ...ta mère se fâche contre toi".
b. ...tu risques de t'enrhumer".
√ c. ...ça me coûte plus cher pour chauffer la maison".

"Si tu remplis ton verre de lait au ras bord...

a. ...tu risques de le renverser sur toi".
√ b. ...et que tu le renverses, je devrai laver tes vêtements".
c. ...et que tu le renverses, je serai fâché".

"Lorsque tu prends l'auto et que tu laisses le réservoir vide...

√ a. ...je dois faire le plein et je risque d'arriver en retard au travail".
b. ...tu risques de rester en panne sur une route secondaire".
c. ...les voisins penseront que je suis trop gentil avec mes enfants".

Lisez la première partie (description du comportement et effet concret) du tableau ci-dessous et décrivez brièvement les sentiments que vous éprouveriez dans les circonstances décrites.

Description du comportement et effet concret	Sentiments
1. Lorsque la porte reste ouverte pendant les jours froids, les radiateurs chauffent plus et la facture de chauffage est plus élevée...	J'ai peur de grever mon budget.
2. Quand tu renverses du lait après avoir rempli ton verre de lait au ras bord, je dois interrompre mon repas et essuyer les dégâts...	Ça m'irrite de de devoir essuyer les dégâts.
3. Lorsque je pars en auto le matin et que le réservoir d'essence est vide après que tu l'aies utilisée, je dois faire le plein et je risque d'être en retard au travail...	Je crains de me faire réprimander par mon patron.

Dans les espaces ci-dessous, inscrivez :

1. Une description des comportements inacceptables de vos enfants.

2. Les effets concrets que chaque comportement produit sur vous.

3. Les sentiments que vous éprouvez dans ces circonstances.

Comportements	Effets	Sentiments

Message "Je"

Composez un message "je" complet en vous servant des trois éléments indiqués ci-dessus.

Comportements	Effets	Sentiments

SEPTIÈME RENCONTRE — ANNEXE VII

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre : ____

Ce qui s'est confirmé		
Ce que j'ai découvert		
Ce que j'ai le goût de changer		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____
____
____
____

5.8 HUITIÈME RENCONTRE

5.8.1 Accueil des participants

- Échanger quelques mots avec les participants de façon informelle.

5.8.2 Introduction

- Revoir les sujets abordés au cours de la dernière rencontre :

  . la communication comme mesure de prévention contre des réactions agressives;

  . le message "je" :
    - description du comportement inadéquat (sans blâmer);
    - description de l'effet concret;
    - l'expression des sentiments.

5.8.3 La violence dans la famille

- Exposé suivi d'une discussion :

  . demander aux participants de lire le texte **La violence nait de la non-satisfaction d'un besoin (annexe I) et d'exprimer leurs impressions;**

  . demander aux participants de former des équipes et de discuter, à l'aide d'exemples concrets, de :
    1. la violence verbale;
    2. la violence physique;
    3. la violence comportementale;

. demander aux participants de discuter entre eux de la compréhension du message exprimé avec l'agressivité.
- Que veut-il dire?
- Que veut-il avoir?
- Que veut-il faire?
- Qu'attendait-il de moi?

- Séance plénière:

. demander à chaque participant de faire part de leurs réflexions aux autres participants.

5.8.4 La prévention des conflits : la résolution du problème (six étapes)

Habituellement, les enfants comprennent que les dommages à la propriété, les bruits assourdissants ou les tâches non accomplies mécontentent leurs parents. Par contre, ils ne comprennent pas en quoi le choix de leurs amis, l'emploi de jurons ou leur faible intérêt pour l'étude les affectent.

Dans ces circonstances, la méthode de résolution d'un problème peut être d'un grand secours.

1. Première étape : définir le problème en fonction du besoin

C'est l'étape primordiale de la résolution de problème. Au départ, vous devez définir clairement le problème en évitant toute forme de blâme et surtout en évitant de porter un jugement sur l'autre personne. La façon la plus efficace d'exprimer votre problème consiste à émettre un message "je".

Ensuite, demandez à l'enfant impliqué dans le conflit d'expliquer son point de vue.

Prenez le temps de bien situer le problème et de définir le conflit adéquatement.

Assurez-vous ensuite que de part et d'autre vous acceptez la définition du problème.

2. Deuxième étape : proposer les solutions possibles

Cette partie de la résolution du problème fait appel à la créativité. Il est souvent difficile de trouver une solution valable sur-le-champ. Les premières solutions proposées sont rarement adéquates, mais elles peuvent en susciter des meilleures.

Demandez d'abord à l'enfant de proposer certaines solutions possibles.

Évitez d'évaluer et de critiquer les solutions de l'autre.

Si vous tournez en rond énoncez à nouveau le problème, les besoins.

3. Troisième étape : évaluer les solutions

C'est l'étape de la résolution du problème où il est particulièrement important de faire preuve de franchise. Vous examinez ensemble les avantages et les inconvénients de chacune des solutions.

Il faut se demander si chacune des solutions permet de respecter les besoins des deux personnes et si il est relativement facile de l'adopter.

De cette analyse peuvent germer d'autres solutions.

4. Quatrième étape : choisir une solution

Au cours de cette étape, on doit arriver à un engagement mutuel. Ne faites pas l'erreur d'essayer de persuader l'enfant ou de lui imposer une solution.

Quand vous vous sentez prêts à prendre une décision, exprimez-la de vive voix pour vous assurer que vous comprenez tous deux la même chose.

Au besoin, écrivez cette solution.

5. Cinquième étape : mettre en oeuvre la solution

Immédiatement après s'être entendu sur une solution, il est nécessaire de parler de sa mise en oeuvre. On discute des détails concrets, comme qui fait quoi? quand?

L'attitude la plus constructive consiste à faire confiance à l'enfant au lieu de soulever la question, que faire si ce n'est pas fait?

Confrontez l'enfant avec un message "je" s'il ne respecte pas sa part de l'entente.

Évitez de lui rappeler continuellement ses engagements.

Vous pouvez vous attendre à devoir avoir recours plusieurs fois à des messages "je" au début. L'enfant doit se rendre compte que vous n'acceptez pas de le laisser faire.

6. Sixième étape : évaluer les résultats

Après quelque temps, vous et votre enfant découvrirez sans doute des failles à la solution choisie. Il sera alors nécessaire de la réviser ou même de l'abandonner pour en choisir une meilleure.

Il est essentiel que vous compreniez tous deux que les décisions prises ensemble demeurent sujettes à révision, mais qu'aucun de vous deux ne peut modifier l'entente sans consulter l'autre. Il doit y avoir entente mutuelle sur les modifications à apporter.

7. **Exercice sur la méthode de résolution de problème**

- Demander aux participants de former des équipes afin de faire une mise en situation.

- Désigner, dans chaque équipe, une personne qui jouera le rôle du parent et une autre qui jouera celui de l'enfant. Les autres personnes seront observatrices.

- Demander aux participants de penser à une situation qu'ils vivent avec leurs enfants et qui est source de problème et d'agressivité entre eux.

- Demander aux observateurs d'écrire ce qui se passe à chaque étape.

- Demander aux participants de discuter, en séance plénière, de l'expérience qu'ils viennent de vivre.

5.8.5 Conclusion de la rencontre

Toute solution n'est pas parfaite mais elle peut grandement aider les deux parties à satisfaire leur besoin.

5.8.6 Évaluation de la rencontre (annexe II)

LA VIOLENCE NAIT DE LA NON-SATISFACTION D'UN BESOIN

La famille, par sa constitution, est un lieu privilégié pour l'éclosion de la violence.

Chaque jour, des hommes et des femmes se côtoient. Ils expriment leurs besoins. Mais le seul fait d'exprimer ses besoins ne suffit pas. Si les besoins ne sont pas satisfaits, la frustration s'installe. Des regards se croisent, des attentes ne sont pas satisfaites, des caractères s'affirment, laissant échapper quelques propos violents.

Le jeu de force prend sa place. Qui détient le pouvoir? Qui devra se soumettre à cette autorité? C'est devant le refus de reconnaître l'autorité de la famille et de s'y soumettre que très souvent naît la violence.

Celle-ci n'est pas quelque chose d'extérieur à la famille. Elle est partie intégrante de la structure familiale.

Chaque membre de la famille qui est frustré par l'insatisfaction de son besoin exprime son sentiment sous une ou l'autre forme de violence.

On peut parler de trois formes de violence. Dans la famille, on distingue trois formes de manifestations de la violence :

La violence verbale
Celle utilisée tant par les parents que par les enfants.

La violence physique
Celle qui porte atteinte au corps et s'exprime par la force.

La violence comportementale

Celle qui consiste à adopter une attitude d'indifférence à l'égard de l'autre, dans ce qu'il dit, fait ou demande.

Cette dernière forme de violence est de plus en plus répandue dans nos familles, où chacun est centré sur son "moi : JE", ignorant l'autre et ses attentes.

Les parents, par exemple, accaparés par leur besoin de bonheur n'ont plus de temps pour écouter leurs jeunes. Les adolescents centrés sur leur besoin de liberté fuient le milieu familial au profit des parcs, centres commerciaux, etc. Le père ou la mère qui ne se sent pas respecté par son enfant élève la voix, utilise des mots blessants visant à l'écraser; souvent les enfants sont agressés par les paroles blessantes de leurs parents. La femme lésée dans ses droits par son mari exprime son écrasement par des mots qui tendent à l'abaisser.

À l'enfant qui revient de l'école avec un échec, le parent dira : "Tu es un bon à rien". À cause du rapport de force qui s'est installé au sein de la famille, chaque membre a adopté un langage violent qui devient chose acceptée par tous. Qu'on écoute comment certains parents s'adressent à leurs enfants! Qu'on écoute les propos que les jeunes tiennent à l'égard de leurs parents!

La violence familiale naît de deux sources : premièrement de la non-reconnaissance de l'autre, qui entraîne le mépris, le non-respect ou même l'indifférence, et deuxièmement de la non-satisfaction des besoins exprimés par l'autre, souvent parce que cet autre n'est pas reconnu dans ce qu'il est, ce qu'il dit ou fait.

Devant toute violence, il faut chercher l'autre et surtout tenter de connaître son besoin :

- Que veut-il dire?
- Que veut-il avoir?
- Que veut-il faire?
- Qu'attend-il de moi?

En guise de conclusion, nous pouvons dire que si la famille comporte en elle, dans sa structure, des outils de la violence, il demeure aussi vrai qu'elle a, de manière intrinsèque, tous les outils

nécessaires pour canaliser cette violence et arriver à des fins plus positives dans le processus de développement et de croissance de la cellule familiale.

C'est par l'expression des besoins et par la façon dont chaque membre de la famille accueille ces besoins que la personne humaine se sentira mieux dans ce qu'elle est et qu'elle s'intégrera mieux à l'intérieur de la cellule familiale. À ce moment-là, la famille retrouvera son caractère permanent, c'est-à-dire qu'elle ne sera plus un lieu de passage où les enfants puisent jusqu'à 18 ans ce dont ils ont besoin pour se lancer dans la vie. Elle deviendra un lieu commun où chacun viendra non seulement chercher, mais aussi partager avec d'autres, le fruit de son vécu.

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ______________

Objectif de la rencontre : ____

Ce qui s'est confirmé		
Ce que j'ai découvert		
Ce que j'ai le goût de changer		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____

5.9 NEUVIÈME RENCONTRE

5.9.1 Accueil des participants

- Accueillir les participants en échangeant quelques mots de façon informelle.

5.9.2 Introduction

1. Revoir les sujets abordés au cours de la dernière rencontre

- Compréhension des messages agressifs à partir du texte **La violence nait de la non-satisfaction d'un besoin.**

- Les six étapes de la résolution d'un problème :
  . définir le problème en fonction du besoin;
  . énumérer les solutions possibles;
  . évaluer les solutions;
  . choisir une solution;
  . mettre en oeuvre la solution;
  . évaluer la solution choisie.

2. Présenter le contenu de la neuvième rencontre

Vous souvenez-vous du test que vous avez passé lors de la sixième rencontre? Par cet exercice, vous avez possiblement pu déterminer à quel type de personne agressive vous ressemblez.

Afin de prévenir la montée de la violence dans le milieu familial, il convient de faire son propre examen de conscience mais aussi de changer sa propre attitude de façon que notre milieu familial perçoive notre volonté de prévenir l'expression violente de nos insatisfactions.

Il nous faut donc à cette étape regarder de quelle façon nous-même pouvons adopter des attitudes plus adéquates devant les frustrations.

5.9.3 Changer n'est pas impossible : quelques trucs

- Exposé suivi d'une discussion **(annexe I)**.

5.9.4 Comment faire face à une crise de violence

- Si malgré tout ce que vous avez tenté survient une crise de violence, il est bon de voir de quelle façon la traiter **(annexe II)**.

5.9.5 Conclusion de la rencontre

Par la prévention (communication, résolution du problème), vous courez la chance de diminuer les risques d'insatisfaction, de conflits. Se changer soi-même après évaluation des comportements agressifs permet également de réduire ces risques. Une intervention adéquate en situation de crise favorisera la diminution du climat de violence dans le milieu familial. Il vous suffit maintenant de vous y mettre.

5.9.6 Évaluation de la rencontre (annexe III)

QUELQUES TRUCS

"Mais", direz-vous, "je sais très bien que je voudrais être du type nuancé et conciliateur mais je n'arrive pas à exprimer mon désaccord ouvertement quand la situation se présente. Que faire?

Si vous êtes du type calme en dehors et furieux en dedans

Il est certain qu'il peut paraître impossible de passer du type calme en dehors et furieux en dedans au type de personne qui exprime son désaccord calmement. Très souvent, on assiste à un cheminement chaotique quand soudainement une personne décide de s'affirmer.

Très souvent on voit la personne qui était toujours souriante se mettre à se fâcher et à défendre farouchement toute nouvelle idée qu'elle a, à ne céder devant rien, à exprimer son désaccord sur tout. De l'extérieur, cela peut paraître ridicule et il est vrai qu'un tel comportement "vociférateur" ou "violent" peut être très agaçant pour l'entourage mais du point de vue de la santé physique et mentale de l'individu, ces derniers comportements sont préférables au premier qui était de tout garder en dedans. Ils sont moins nocifs.

Il serait évidemment préférable de passer directement au type nuancé et conciliateur mais si cela n'est pas possible, acceptez de passer par une étape intermédiaire et de vous affirmer plus catégoriquement, au début du moins. En fait, il s'agit pour vous d'expérimenter ce que ça fait d'exprimer son désaccord, de poser des gestes concrets pour diminuer la frustration. Une fois que vous l'aurez expérimenté quelques fois, que vous aurez ressenti le soulagement que cela peut vous procurer, vous serez prêt à recommencer. La prochaine fois qu'une pareille situation se présentera, vous aurez peut-être déjà découvert que vous n'êtes pas obligé de mettre tant de force dans l'expression de votre désaccord. Vous pourriez peut-être même vous permettre d'être plus nuancé. À vous de l'essayer.

Pour le vociférateur, le maniganceur ou l'injurieux

Si vous êtes du type vociférateur, maniganceur ou injurieux, comment arriver à devenir une personne nuancée et conciliatrice? D'abord, votre problème est déjà moins grand que celui des personnes qui sont incapables d'exprimer quelque agressivité que ce soit. Vous êtes sur la bonne voie. Votre problème réside dans le fait que vous orientez mal votre action puisque vous n'exprimez pas votre désaccord à la personne concernée, celle qui pourrait changer quelque chose. Vous vous soulagez, mais pas d'une manière efficace. Que faire?

D'abord, vous entretenez peut-être dans votre tête l'idée que de toute façon, vous ne pourriez pas changer la situation: le directeur est trop autoritaire, votre conjoint(e) ne vous comprend pas, les élèves ne vous aiment pas, vos collègues sont totalement indifférents, etc. Toutes ces excuses, parce que ce sont bien des excuses, vous permettent de contourner le problème. Vous vous avouez vaincu dès le départ sans même avoir essayé. La première chose à faire serait donc d'essayer d'exprimer votre désaccord à la personne concernée. La première fois vous tremblerez peut-être un peu mais au moins vous aurez fait quelque chose de réellement constructif pour changer la situation et qui sait, vous aurez peut-être réglé le conflit du premier coup.

Chaque fois que vous vous surprendrez à vociférer, injurier ou à manigancer, imposez-vous d'aller en parler à la personne concernée. Petit à petit, les succès amenant les succès, vous vous rapprocherez de cet individu nuancé et conciliateur que vous aimeriez être. Vous verrez, c'est tellement plus facile, tellement plus agréable!

Pour le violent

Si vous êtes du type violent, la stratégie sera un peu différente. Votre problème se situe dans une trop grande charge d'énergie que produit chez vous la frustration, énergie que vous avez du mal à contenir. C'est plus fort que vous, les paroles blessantes sortent toutes seules, le poing vole sur la table, la voix s'élève. Dans votre cas, il s'agit de vous habituer à retenir cette pulsion d'énergie. Il est probable que ce qui vous fait vous emporter si vite, c'est que vous estimez que ce qui serait normal dans la vie serait que tout aille exactement comme vous le désirez: Adam seul dans son paradis terrestre qui n'aurait qu'à claquer du doigt pour que son moindre désir soit satisfait. Or, vous savez très bien que la vie n'est pas comme ça, qu'il est normal de rencontrer au moins cinq obstacles avant de satisfaire chacun de nos désirs. Commencez donc par accepter le fait que, de

toute façon, vous rencontrerez des obstacles. Cela devrait vous permettre de réagir moins promptement.

Ensuite, chaque fois que vous sentirez monter la colère en vous, prenez au moins deux grandes respirations. Si après ces deux respirations vous choisissez encore de vous fâcher, allez-y. Par la suite, vous pourrez ajouter d'autres "obstacles" avant de vous mettre en colère, par exemple compter jusqu'à 20, aller faire un tour dehors, réfléchir à la situation jusqu'au lendemain, etc. Ne poussez cependant pas la stratégie jusqu'à devenir calme en dehors et furieux en dedans. Cela serait vraiment surprenant, compte tenu de votre tempérament. Vous êtes capable d'exprimer votre désaccord, il ne s'agit que de prendre le temps de mieux réfléchir avant de parler ou d'agir.

Une fois que vous serez capable de faire preuve d'une plus grande retenue et de parler calmement à la personne concernée, essayer de comprendre le point de vue de l'autre. Attention! Comprendre le point de vue de l'autre ne veut pas dire lui faire subir un interrogatoire en règle et le traiter comme un accusé. Il s'agit ici d'écouter l'autre en lui prêtant les meilleures intentions du monde. De cette façon, l'autre personne aura la chance de vous expliquer calmement son point de vue sans se sentir accusée injustement. Par la suite, vous pourrez lui faire part de ce qui vous déplaît dans la situation ou dans son comportement. Il sera ainsi beaucoup plus facile d'en arriver à une solution qui satisfaira les deux personnes.

COMMENT FAIRE FACE À UNE CRISE DE VIOLENCE

Autopsie d'une crise de violence

La crise de violence, perçue de l'extérieur, est une manifestation totalement inattendue et qui surprend. On a du mal à la comprendre et on a du mal à y faire face à cause de sa soudaineté et à cause de la peur qu'elle engendre. Si, de l'extérieur, une telle crise nous semble inattendue, son analyse nous aidera à constater qu'elle n'est pas si soudaine que cela.

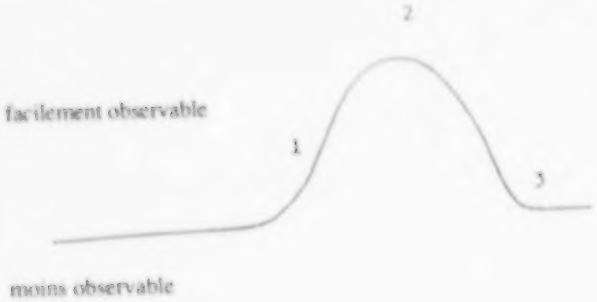
Une crise de violence suit toujours trois phases :

. 1re phase : l'escalade;
. 2e phase : la crise;
. 3e phase : l'après-crise.

Règle générale, l'agent d'éducation n'a pas eu conscience de l'escalade de la crise et essaie de se débrouiller tant bien que mal pendant la crise elle-même, tentant de l'arrêter le plus vite possible. Pour ce qui est de l'après-crise on a rarement le temps de bien s'en occuper.

Les phases d'une crise suivent la forme d'une cloche. Trop souvent, les agents d'éducation ne font allusion qu'à la pointe de l'iceberg quand ils parlent d'une crise de violence. Une meilleure compréhension du phénomène et le fait de savoir qu'il y a lieu d'agir au cours de chacune des trois phases permet à l'agent d'éducation de faire face plus efficacement à de telles crises.

P.-S. Ce texte s'adresse à toute personne qui a la responsabilité d'enfants de tous âges.



1. escalade
2. crise
3. après-crise

Savoir reconnaitre l'escalade

De toute évidence, plus l'agent d'éducation est attentif aux signes précurseurs de la crise, plus il est en mesure d'aider efficacement les jeunes. Il peut ainsi éviter à tout le monde de dépenser inutilement son énergie : au jeune qui est violent, à son groupe et à lui-même. Certains signes extérieurs observables permettent à l'agent d'éducation de déceler quand un jeune est en phase d'escalade. Pendant l'escalade, l'individu :

- a les poings serrés;
- a le corps tendu;
- tape du poing ou du pied ou frappe sur une table un objet;
- a le regard fixe, les yeux à demi fermés;
- a les mains sur les hanches ou les bras croisés;
- élève la voix, ralentit ou accélère son débit;
- utilise des paroles vexantes;
- voit son rythme respiratoire changer;
- transpire.

Reconnaitre la crise

La crise est l'expression ou l'extériorisation de une ou de plusieurs frustrations accumulées qui s'expriment avec ou sans contrôle de soi. Un individu peut être conscient qu'il fait une crise : il

parle fort, tape du poing, insulte mais il sait très bien où s'arrêter. Il peut par contre s'emporter, faire des gestes violents et perdre le contrôle. Dans les deux cas, il est en crise agressive.

L'après-crise

C'est l'instant où l'individu, épuisé, cesse ses manifestations éclatantes, se rétracte. Habituellement, il pleure, cherche un contact physique ou se blottit dans un coin. Il peut être secoué de spasmes et sa respiration, devenue irrégulière, cherche à se stabiliser. Il est en phase de repos.

Intervenir ou ne pas intervenir

Règle générale, il est préférable que l'agent d'éducation intervienne quand un des jeunes dont il a la responsabilité est en crise. On peut intervenir à n'importe quelle phase, mais il est préférable d'intervenir au moment de l'escalade. Il est aussi possible d'agir efficacement pendant la crise elle-même. Mais pour chacune des phases, les façons d'agir sont différentes. Il y a des choses à faire et des choses à ne pas faire.

En phase d'escalade

En phase d'escalade, le jeune peut être plus facilement raisonné. Il est possible de lui parler et de tenter de comprendre la raison de sa frustration, de déceler ce qui fait monter l'agressivité en lui.

Ce qu'il faut faire :

1. Poser des questions au jeune pour connaître ce qui soulève son agressivité :
   - "Qu'est-ce qui se passe?"
   - "Qu'est-ce qui te déplaît?
   - "Il me semble que quelque chose te dérange. Est-ce que je peux savoir de quoi il s'agit?"
   - "As-tu des choses à me dire?"

2. Indiquer au jeune qu'on a perçu les signes de sa frustration et qu'on s'en inquiète.
   - "Tu as l'air préoccupé. Est-ce que je peux t'aider?"

Toujours amener le jeune à exprimer la source de sa frustration pour pouvoir en discuter avec lui par la suite.

Ainsi, on intervient sur la frustration de l'enfant et on peut éviter la crise.

Ce qu'il ne faut pas faire

1. Insister sur son agressivité :
   - "Tu es bien agressif. Qu'est-ce que tu as?"

2. Le culpabiliser ou diminuer son état.
   - "Ben voyons donc, qu'est-ce que tu as?"
   - "Tu n'as pas à te sentir comme ça!"

3. Porter des jugements de valeur.
   - "Ce n'est pas bien de te sentir comme ça!"

Utiliser un ton cinglant et culpabilisant ne peut qu'entraîner l'éclatement de la crise. Le ton et l'attitude sont extrêmement importants à ce moment. Il faut agir avec sollicitude et véritablement chercher à aider celui qui est au bord de la crise.

Si vous prenez l'habitude de "désamorcer" régulièrement ce jeune en lui permettant d'exprimer sa frustration de façon acceptable, vous l'aiderez à acquérir du contrôle. Si vous n'avez pas le temps de discuter de la situation avec lui immédiatement, demandez-lui de revenir dans quelques minutes. Ne faites cependant pas l'erreur de remettre ça au lendemain! Souvenez-vous : il a du mal à se contenir. Le simple fait de reporter de 5 à 10 minutes l'occasion d'exprimer son agressivité l'aidera à mieux tolérer sa frustration.

Comment intervenir quand la crise éclate

Même si vous développez beaucoup d'habileté dans la prévention des crises, il y a tout de même des risques pour que de temps à autre, il y en ait qui éclatent quand même.

Il se peut que vous ayez été absent au moment de l'escalade et que vous arriviez en pleine crise. Il se peut aussi, qu'occupé par d'autres enfants du groupe vous n'ayez pas perçu les signes avant-coureurs ou encore que vous ayez utilisé, à cause de votre impatience ou de votre incompréhension, des moyens inadéquats pour stopper l'escalade. Que faire alors? Deux choix se posent : intervenir ou ne pas intervenir. Ce choix est directement lié au degré d'aisance de l'agent d'éducation relativement à l'agressivité. Vous avez le choix d'intervenir ou de ne pas intervenir si le jeune n'a pas perdu entièrement le contrôle de lui-même. S'il a complètement perdu le contrôle et qu'il agresse des gens, qu'il détruit des objets ou qu'il se blesse lui-même, vous devez trouver un moyen de limiter les dégâts. Vous devez alors intervenir personnellement (nous verrons comment un peu plus loin) ou bien vous devez faire appel à des collègues qui pourront vous aider à le contrôler.

Si, par contre, les dégâts qu'il cause sont relativement limités, vous pouvez choisir de ne pas intervenir si :

- le jeune ne manifeste aucune réaction à la suite de vos approches;
- vous avez peur de le faire;
- vous voulez intervenir parce que vous vous sentez obligé de le faire et "ne le sentez pas" au-dedans de vous;
- vous ne vous sentez capable d'intervenir que de façon autoritaire.

Si vous décidez d'intervenir, vous devez :

- accepter d'abord qu'il puisse y avoir contact physique;
- montrer au jeune que vous désirez lui apporter votre appui et que vous n'êtes pas son adversaire;
- adopter des attitudes et des gestes sécurisants;
- contrôler vos émotions et garder votre sang froid.

Lorsque ces notions sont bien claires dans votre esprit, vous pouvez procéder de la façon suivante :

1. Essayez d'intervenir verbalement de façon calme et non autoritaire. Incitez le jeune à se calmer.

2. Approchez-vous de lui lentement. S'il réagit agressivement à votre approche, n'insistez pas, reculez : il ne vous accepte pas.

3. S'il accepte que vous vous approchiez de lui, c'est bon signe. Vous avez réussi à établir une communication. Il est moins sur la défensive. Continuez de vous approcher lentement de lui jusqu'à ce que vous puissiez le toucher.

4. Attention! Ne le touchez jamais dans le dos, au début, cela le mettrait davantage sur la défensive. Tentez de lui prendre une main, doucement. Votre contact physique a des chances de le calmer. S'il vous laisse faire, tentez avec votre autre main de lui prendre l'avant-bras, non pas dans le but de le maîtriser mais dans un geste de réconfort et d'assistance. Si ces gestes le calment et que vous le sentez plus en confiance, vous pourrez alors tenter de lui mettre la main dans le dos, entre les deux omoplates. Vous tenterez alors d'exercer un petit massage circulaire dans cette région. Ce geste est extrêmement calmant pour une personne en crise. C'est d'ailleurs le geste qu'on fait quand on a un bébé dans les bras. Pendant que vous faites ces gestes, maintenez le contact verbal rassurant.

5. Une fois qu'il sera calmé et bien calmé, vous pourrez reparler avec lui de ce qui s'est passé. C'est là le travail de l'après-crise.

Si la crise est assez violente et que vous devez l'immobiliser

Il se peut que cette approche lente ne soit pas venue à bout de la crise et que vous deviez l'immobiliser. Vous devez alors :

- L'immobiliser en maintenant ses bras de chaque côté de lui et en appuyant son dos tout contre vous. Le fait de protéger son dos avec votre corps lui procurera une sensation apaisante.

- Posez ensuite votre tête contre son épaule et parlez-lui calmement : "Tout va bien, là, tu vois, c'est mieux ainsi".

- Bercez-le un peu en faisant un mouvement de balancier de gauche à droite.

- Attendez qu'il se calme et qu'il passe à l'après-crise, la phase de repos.

Intervenir en pleine crise d'agressivité demande un bon contrôle de la part de l'agent d'éducation et surtout beaucoup de sollicitude. Il y a aussi des choses qu'il ne faut surtout pas faire si on ne veut pas empirer la situation.

Ce qu'il ne faut pas faire

- Croiser les bras en reculant de quelques pas. Cette attitude traduit chez vous de l'indifférence ce qui est le contraire de ce que le jeune recherche.

- Tourner le dos. Cela aussi peut signifier de l'indifférence mais aussi peut également être dangereux pour votre sécurité si le jeune est très agressif.

- Rester debout si le jeune est assis. Asseyez-vous vous aussi. De cette façon, il ne se sentira pas diminué et la communication s'établira plus facilement.

- Mettre les mains sur les hanches et taper du pied. Cela exprime votre impatience et dénote une attitude autoritaire. C'est la dernière chose dont le jeune a besoin.

- Utiliser le même ton de voix que lui s'il crie. Cela ne fera qu'amplifier sa colère. Parlez-lui sur un ton calme.

- Toucher les genoux du jeune ou une autre partie du bas de son corps. Ce geste pourrait avoir pour lui une connotation sexuelle.

- Persister à vouloir vous approcher de lui s'il recule. Il n'est pas prêt à vous accepter dans son territoire. Attendez qu'il soit prêt.

- Persister à vouloir lui parler, s'il vous tourne carrément le dos lorsque vous vous assoyez près de lui. Attendez qu'il se calme un peu avant de continuer vos approches.

- Persister à vouloir entrer en contact avec lui, s'il se retire quand vous lui touchez le bras. Attendez.

Pourquoi le contact physique est-il important?

La crise agressive est une manifestation physique de l'intolérance à la frustration. Elle passe par le corps et pendant une crise, l'individu exprime physiquement ses états d'âme. Il faut donc être à l'affût de tous les signes de communication. Dans une crise agressive, un jeune crie son besoin de réconfort, c'est pourquoi il peut être tellement efficace d'intervenir physiquement. Cependant, il est d'une extrême importance de respecter cette communication et de bien être conscient qu'on empiète sur le territoire d'une personne. Avant de le faire, il faut s'assurer d'en avoir la permission. À moins, comme nous le disions au début, que la violence soit si grande qu'il faille absolument immobiliser la personne pour limiter les dégâts.

Si le contact physique peut être d'un grand réconfort, il faut cependant que l'agent d'éducation ne répugne pas à toucher la personne. Si tel est le cas, il serait préférable qu'il ne la touche pas. Cela risquerait d'accroître le malaise entre les deux personnes.

L'après-crise, moment favorable à l'analyse et à la prise de résolutions

Quand un agent d'éducation est conscient qu'au cours d'une crise agressive, il y a trois phases, il comprend aussi que c'est pendant la troisième phase, soit l'après-crise, qu'il a le rôle le plus important à jouer. Une fois que le jeune a perdu le contrôle, qu'il s'est mis dans tous ses états, qu'il a blessé quelqu'un ou causé des dégâts matériels, c'est le temps de l'aider à faire le point sur la situation et à comprendre pourquoi il a perdu le contrôle de lui-même. C'est le temps aussi de lui faire comprendre tous les effets négatifs que cela entraîne et de l'aider à trouver des moyens de mieux se contrôler.

L'agent d'éducation qui a lui-même de la difficulté à bien canaliser son agressivité risque de mal jouer ce rôle. Si la violence lui fait trop peur, il risque d'avoir de l'animosité envers le jeune et de vouloir se venger quelque peu en infligeant une punition magistrale.

L'attitude de l'agent d'éducation est la chose la plus importante dans cette situation délicate. S'il est lui-même immature et qu'il interprète ces crises de violence comme des injures personnelles,

comme des preuves de son incompétence ou comme une attaque à son autorité, il aura peu de chances d'aider le jeune. Par contre, s'il comprend que le jeune éprouve un problème et qu'il a besoin d'aide, à ce moment-là son intervention a de bonnes chances de porter fruit.

Dans l'après-crise, il vous faut amener le jeune à expliquer ce qui a été la source de cette montée de violence. S'il ne veut pas parler, il faut respecter son silence. Attendre plus tard. Il est aussi possible de juger si la cause de cette crise était justifiée ou pas. Même si la crise était justifiée, il faut faire comprendre au jeune que l'ampleur de la réaction était, elle, exagérée. Il faut l'aider à voir comment il aurait pu réagir plus efficacement.

L'agent d'éducation doit tenter :

- quelle a été la source de la frustration;
- qu'est-ce qui l'a fait réagir à ce point;
- quels auraient pu être les autres façons de réagir;
- les conséquences désagréables de ses gestes.

Punition, non. Conséquence, oui.

Dans l'après-crise, s'il y a toute la partie analyse, il y a aussi une autre partie qui est aussi importante, celle des conséquences. L'agent d'éducation qui réagit de façon autoritaire à une crise violente aura sans doute le réflexe de donner une punition à l'élève. Donner une punition dans le but d'empêcher le jeune de recommencer constitue une façon pour l'agent d'éducation de se venger de l'enfant. Par une punition qui n'a aucun lien logique avec les dégâts de la crise, l'agent d'éducation déverse sa propre colère sur le jeune. Cela n'est pas la meilleure façon de l'aider. S'il est important que l'enfant ou l'adolescent se souvienne qu'il doit exercer un meilleur contrôle sur ses émotions, il faut lui donner l'occasion de prendre conscience des conséquences de ses actes. Comment s'y prendre?

1. L'inviter à réfléchir à ce qui s'est passé.
   - "Qu'est-il arrivé?"
   - "Comment as-tu réagi?"

2. Lui faire évaluer la pertinence de sa réaction.
   - "Crois-tu que de briser une vitre était une bonne solution?"

3. Tenter de trouver avec lui d'autres solutions qui auraient pu être plus adéquates.
   - "Qu'est-ce que tu aurais pu faire d'autre qui t'aurait davantage aidé à corriger la situation?"

4. Lui faire trouver des façons de réparer son geste.
   - "Maintenant, qu'est-ce que tu pourrais faire pour réparer ce que tu as fait?"

Il se peut que le jeune ne veuille pas réparer son geste et qu'il ne veuille pas coopérer. Il faut alors lui expliquer qu'il est important qu'il répare d'une façon ou d'une autre son geste et qu'il aurait été préférable que ce soit lui qui trouve la solution. Il faut lui faire comprendre que puisqu'il ne veut pas coopérer, vous êtes dans l'obligation de lui imposer une punition. Toutefois, il faut qu'il sache que la porte est toujours ouverte pour discuter de la situation.

Il est crucial que dans une pareille situation, ce soit l'adulte qui ait le dernier mot. C'est l'agent d'éducation qui a l'autorité et c'est son rôle d'apprendre au jeune à acquérir un meilleur contrôle. C'est donc à lui de décider si le jeune ne coopère pas.

NEUVIÈME RENCONTRE | **ANNEXE III**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre : ______________________________________

Ce qui s'est confirmé		
Ce que j'ai découvert		
Ce que j'ai le goût de changer		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ______________________________________

____

____

____

5.10 DIXIÈME RENCONTRE

5.10.1 Accueil des participants

- Accueillir les participants en échangeant quelques mots de façon informelle.

5.10.2 Introduction

- Revoir les sujets abordés au cours de la dernière rencontre :

  . quelques trucs pour changer;
  . comment faire face à une crise violente.

- Expliquer aux participants le déroulement de la dixième rencontre.

  . Nous n'avons pas la compétence pour éliminer certains actes de violence du milieu familial : femmes battues, enfants battus, inceste, etc. Afin que les participants aient toute l'information nécessaire pour y faire face, si jamais ils avaient conscience que ces phénomènes se produisent chez eux ou ailleurs, nous avons cru bon d'inviter une personne capable de les informer et de répondre à leurs questions.

- Présenter la personne-ressource.

5.10.3 Personne-ressource

- Exposé.
- Période de questions.

5.10.4 Conclusion de la rencontre

5.10.5 Évaluation de l'ensemble des rencontres

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre : ____

Ce qui s'est confirmé		
Ce que j'ai découvert		
Ce que j'ai le goût de changer		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____
____
____
____

6.0 BIBLIOGRAPHIE

1. Bosh, R. Georges et Goldberg, Herb, L'agressivité créatrice, Actualisation, Éditions du Jour, 1981.

2. Glasser, William, Control theory, New-York: Harper et Row, 1984.

3. Good, E. Perry, In pursuit of Hapiness, New View Publications, 1987.

4. Gordon, Dr Thomas, Parents Efficaces, Actualisation, Éditions du Jour, 1976.

5. Conseil Québécois pour l'Enfance et la Jeunesse, dossier technique, "Faire face aux phénomènes d'agressivité", 1986.

CAHIER DE L'ANIMATEUR

PARENTS D'AUJOURD'HUI

MODULE 4

La famille reconstituée : un défi

AVANT-PROPOS

La Direction de la coordination des réseaux (DCR) vous propose le présent matériel pédagogique sur la famille dans le champ de l'éducation populaire.

Le matériel été élaboré en 1984 par le Service de l'éducation des adultes de la Commission scolaire Chomedey de Laval sous la supervision de Marcel Brisson et de Denise Huot-Renaud et révisé en 1989 par la Commission scolaire des Chutes-de-la-Chaudière sous la responsabilité de Pierre Therrien.

- **Élaboration du matériel pédagogique "Parents d'aujourd'hui"** : Muriel Drolet-Douville
- **Rédactrice** : Louise Lavoie-Aubut
- **Conseiller** : Michel Lemieux
- **Secrétaires** : Jacinthe Bergeron, Chantal Boutin, Diane Lemieux
- **Responsables du matériel pédagogique à la DCR** : Richard Lemieux, Sylvie Doire
- **Coordonnatrice du Service de l'éducation populaire, Direction de la coordination des réseaux** : Francine Senécal

Sincères remerciements aux membres du comité provincial Éducation famille (Direction générale de l'éducation des adultes) qui ont contribué, en 1983 et 1984, par leur analyse et leurs commentaires à l'élaboration du présent matériel pédagogique.

- **Responsable du dossier famille, DGEA** : Huguette Boily
- **Éducation des adultes, CS Chomedey de Laval** : Marcel Brisson
- **Secrétaire du comité** : Michèle Cardin
- **Éducation des adultes, CECM** : Gaston Gauthier
- **Office de la pastorale familiale de Québec** : Anne-Marie Larose-Martin
- **Association des parents, région 03** : Jean-Marie Lavoie
- **Département de sexologie, UQAM** : Michel Lemieux
- **Collaborateur au dossier famille, DGEA** : Richard Lemieux
- **Fédération de la famille de Québec** : Johanne Picher-Bédard

Merci également aux personnes qui ont contribué à enrichir le contenu des documents en donnant leur avis pendant l'expérimentation.

Dans le présent document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

TABLE DES MATIÈRES

PAGE

1.0 Introduction 3.4.1

2.0 Objectifs généraux 3.4.3

3.0 Objectifs particuliers 3.4.5

4.0 Thèmes des rencontres 3.4.7

5.0 Déroulement des rencontres 3.4.9

5.1 Première rencontre

5.1.1 Accueil 3.4.10

5.1.2 Présentation de l'animateur et des participants 3.4.10

5.1.3 Déroulement des rencontres 3.4.10

5.1.4 Aspects pratiques 3.4.11

5.1.5 Exercices de concentration 3.4.11

5.1.6 Présentation des attentes 3.4.11

5.1.7 Présentation du module 3.4.11

5.1.8 Les grilles d'évaluation 3.4.12

5.1.9	Conclusion	3.4.12
5.1.10	Évaluation de la rencontre (annexe III)	3.4.13
Annexes		3.4.15

5.2 Deuxième rencontre

5.2.1	Accueil	3.4.21
5.2.2	Ma place dans la famille	3.4.21
5.2.3	Exploration des motivations	3.4.22
5.2.4	Conclusion	3.4.23
5.2.5	Évaluation de la rencontre (annexe IV)	3.4.23
Annexes		3.4.25

5.3 Troisième rencontre

5.3.1	Accueil	3.4.35
5.3.2	L'apprivoisement	3.4.35
5.3.3	Discussion en équipe	3.4.35
5.3.4	Retour au groupe	3.4.36
5.3.5	Conclusion	3.4.36
5.3.6	Travail à la maison	3.4.36

5.3.7 Évaluation de la rencontre (annexe I) 3.4.36

Annexe 3.4.37

5.4 **Quatrième rencontre**

5.4.1 Accueil 3.4.39

5.4.2 "Génogramme" 3.4.39

5.4.3 Première union 3.4.39

5.4.4 Union actuelle 3.4.40

5.4.5 Engagement dans le milieu 3.4.40

5.4.6 Représentation du "génogramme" : famille d'origine 3.4.40

5.4.7 Travail à la maison 3.4.40

5.4.8 Évaluation de la rencontre (annexe I) 3.4.41

Annexe 3.4.43

5.5 **Cinquième rencontre**

5.5.1 Accueil 3.4.45

5.5.2 Retour sur le thème précédent 3.4.45

5.5.3 Caractéristiques des familles reconstituées 3.4.45

5.5.4 Conséquences de ces caractéristiques 3.4.45

5.5.5 Conclusion 3.4.46

5.5.6 Évaluation de la rencontre (annexe I) 3.4.46

Annexe 3.4.47

5.6 Sixième rencontre

5.6.1 Accueil 3.4.49

5.6.2 Retour sur le thème précédent 3.4.49

5.6.3 Exercice 3.4.49

5.6.4 Mise en commun 3.4.50

5.6.5 Évaluation de la rencontre (annexe I) 3.4.50

Annexe 3.4.51

5.7 Septième rencontre

5.7.1 Accueil 3.4.53

5.7.2 Exploration de nos richesses 3.4.53

5.7.3 Retour au groupe 3.4.54

5.7.4 Exercice écrit 3.4.54

5.7.5 Partage en équipe 3.4.54

5.7.6 Retour au groupe 3.4.55

5.7.7 Conclusion 3.4.55

5.7.8 Travail à la maison 3.4.55

5.7.9 Évaluation de la rencontre (annexe I) 3.4.55

Annexe 3.4.57

5.8 Huitième rencontre

5.8.1 Accueil 3.4.59

5.8.2 Revue des thèmes 3.4.59

5.8.3 Travail en équipe 3.4.59

5.8.4 En équipe 3.4.59

5.8.5 Retour au groupe 3.4.60

5.8.6 Travail à la maison 3.4.60

5.8.7 Évaluation de la rencontre (annexe I) 3.4.60

Annexe 3.4.61

5.9 Neuvième rencontre

5.9.1 Accueil 3.4.63

5.9.2 Liens entre familles 3.4.63

5.9.3 Exploration en équipe 3.4.63

5.9.4 Retour au groupe 3.4.63

5.9.5 Travail à la maison 3.4.64

5.9.6 Évaluation de la rencontre (annexe I) 3.4.64

Annexe 3.4.65

5.10 Dixième rencontre

5.10.1 Accueil 3.4.67

5.10.2 Retour sur les thèmes du cours 3.4.67

5.10.3 Exercice de valorisation 3.4.67

5.10.4 Partage 3.4.67

5.11 Lectures suggérées 3.4.69

6.0 Documents complémentaires

6.1 Famille nucléaire et remariage de Marie 3.4.72

6.2 Les caractéristiques de la famille reconstituée 3.4.74

6.3 Le conflit entre les parents avant la séparation 3.4.75

6.4 Période de fréquentation 3.4.76

6.5 Le déroulement du divorce 3.4.78

6.6 Motifs des contacts avec l'ex-conjoint 3.4.79

6.7 Motifs des fréquentations 3.4.80

6.8 Moyens de consolider la famille reconstituée 3.4.81

6.9 Types de conflits dans la famille 3.4.82

6.10 Causes des conflits pour le couple marié 3.4.83

6.11 L'intégration de la famille reconstituée 3.4.84

6.12 L'organisation dans les familles mixtes 3.4.85

6.13 Causes de difficultés dans la famille reconstituée 3.4.86

6.14 Problèmes des enfants dans la famille reconstituée 3.4.87

6.15 La formation d'une famille reconstituée 3.4.89

6.16 Les problèmes des adolescents dans les familles reconstituées 3.4.90

6.17 Quelques problèmes dans la formation d'une famille reconstituée 3.4.91

1.0 INTRODUCTION

Il serait souhaitable d'inciter les conjoints de famille reconstituée à tenir compte de leur ex-conjoint respectif ce, afin de s'assurer que tous ceux qui sont en cause participent réellement à la recherche d'un nouvel équilibre familial.

Cette dynamique familiale sera principalement préoccupée par la qualité du lien à établir avec l'enfant qui est peut-être menacé par le nouveau partenaire de "l'ex". De plus, tout un travail de prise de conscience de leurs ressources et de leur vécu familial est nécessaire.

Les parents devront prendre conscience, au cours des rencontres, de leurs attentes et de leurs besoins en ce qui a trait à leur vie de couple.

Note aux utilisateurs

À la suite d'une première expérimentation, nous avons constaté qu'un nombre aussi élevé de parents, chefs de famille monoparentale, que de parents à la tête d'une famille reconstituée, s'étaient inscrits au cours.

2.0 OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Dans son ensemble, le présent module a comme objectifs

- d'aider les familles à comprendre et à accepter leur situation particulière de famille reconstituée;
- de les amener à assumer leur rôle sur le plan social en créant des liens de solidarité avec d'autres familles.

Dès le début des rencontres, l'animateur est invité à préciser l'importance de la participation des membres de la famille et du respect mutuel nécessaires à l'atteinte de ces objectifs.

3.0 OBJECTIFS PARTICULIERS

3.1 Aider les familles reconstituées à s'adapter à leur nouvelle structure familiale et à s'imposer dans leur milieu.

3.2 Aider les familles reconstituées à prendre conscience des répercussions de leur réorganisation familiale sur chacun des membres.

3.3 Aider les familles reconstituées à se donner les moyens de créer des relations familiales et un climat qui favorisent la croissance et l'épanouissement de chacun.

3.4 Sensibiliser les familles reconstituées au fait qu'il est aussi important de créer une solidarité avec d'autres familles qu'à l'intérieur de leur propre famille.

4.0 THÈMES DES RENCONTRES

4.1 Se connaître

4.2 Notre portrait familial

4.3 S'apprivoiser pour créer des liens

4.4 Le défi quotidien

4.5 Notre vécu familial: une répétition ou...

4.6 Les relations parents-enfants

4.7 Notre richesse! Nos forces!

4.8 Étude de solutions

4.9 Solidarité

4.10 Je repars

5.0 DÉROULEMENT DES RENCONTRES

5.1 PREMIÈRE RENCONTRE

Thème : Se connaître

Objectifs :
- Faire connaissance et expliquer sa situation familiale.
- Définir ses attentes et explorer ses besoins.
- Prendre connaissance du contenu du module.

5.1.1 Accueil

5.1.2 Présentation de l'animateur et des participants

L'animateur se présente et invite chacun des participants à faire de même. Il présente ensuite le contenu du module en dégageant les grandes lignes.

5.1.3 Déroulement des rencontres

Le contenu des rencontres sera relié au vécu familial des participants. Il ne faudra pas s'attendre à trouver des recettes, l'objectif étant de chercher en groupe des solutions réalisables à court terme. Chacun sera invité à faire ses propres choix et à prendre ses propres décisions.

1. Exercices individuels

Les résultats obtenus seront proportionnels au degré de participation, à l'honnêteté intellectuelle et à l'effort d'analyse et de concentration.

2. Travail en équipe

Les participants seront invités à travailler en équipe afin de favoriser la discussion. Après chaque exercice en équipe, le retour au groupe sera important pour tous afin de favoriser la synthèse et des éclaircissements.

5.1.4 Aspects pratiques

L'animateur informe les participants sur les différents aspects suivants : le nombre de rencontres, l'horaire, la pause, l'endroit et le matériel nécessaire.

5.1.5 Exercices de concentration

L'animateur invite les participants à faire deux exercices de concentration (annexes I et II, Cahier de l'animateur et Cahier du participant).

5.1.6 Présentation des attentes

En équipe, chacun établit le contact avec un participant en expliquant pourquoi il s'est inscrit à ce module.

De retour en groupe, l'animateur résume les expériences de chacune des équipes et dégage les diverses attentes formulées.

5.1.7 Présentation du module

L'animateur résume les attentes exprimées et explique le contenu des rencontres.

Important

- Ne pas créer d'attentes irréalisables.
- Être clair et stimuler l'intérêt des participants.
- Préciser les objectifs qui peuvent être réalisés dans le cadre de ces rencontres en décrivant brièvement les thèmes.

5.1.8 Les grilles d'évaluation

Pour chacune des dix rencontres, on retrouve à l'intérieur du Cahier du participant une grille d'évaluation. Expliquer la façon de l'utiliser et inviter les participants à remplir les grilles après chaque rencontre (annexe III, Cahier de l'animateur et Cahier du participant).

Ce qui s'est confirmé

C'est ce que je savais déjà sur moi et mon entourage. Avec les connaissances que j'ai acquises, je raffermis mes convictions. Je me rassure pour mieux m'affirmer.

Ce que j'ai découvert

C'est ce que je ne savais pas. Après la rencontre je possède des connaissances nouvelles ou j'amorce une recherche sur...

Ce que j'ai le goût de changer

Si à partir de ce qui s'est confirmé et de ce que j'ai appris de nouveau je désire adopter des attitudes nouvelles dans ma vie quotidienne, je le note ici.

Les grilles ont pour but d'aider le participant à mieux comprendre son expérience et à poursuivre sa démarche. Le participant est libre de s'en servir et de partager ce qu'il y note avec l'animateur ou le groupe. L'animateur expliquera qu'il est possible que le participant n'ait pas, à chacune des rencontres, confirmé ou découvert quelque chose.

5.1.9 Conclusion

L'animateur rappelle que les rencontres exigent une participation active, d'où l'importance de puiser dans ses expériences personnelles. L'animateur est là pour favoriser la prise de conscience, la participation de chacun et l'exploration

en groupe. Il proposera des lectures afin de stimuler la réflexion et amènera le groupe à trouver lui-même les solutions qu'il cherche.

5.1.10 Évaluation de la rencontre (annexe III)

EXERCICE DE CONCENTRATION

L'exercice suivant a pour but de faciliter une prise de conscience, et permet de voir ce qui se passe dans la pensée, quelles émotions on ressent dans une situation de bien-être ou de tension physique.

Vous êtes invités à vous asseoir confortablement, les pieds au sol; vous fermez les yeux et vous vous concentrez sur votre respiration : courte, brève et saccadée, respiration dans la poitrine, au niveau du ventre, etc.

L'exercice vous aidera à exprimer vos attentes, à prendre conscience de vos émotions et à établir un lien entre ce que vous vivez et l'objectif de ces rencontres.

EXERCICE

Prenez une position confortable sur votre chaise :

- assurez-vous que vos deux pieds sont en contact avec le sol et ne sont pas croisés;

- assurez-vous que vos bras et vos mains ne sont pas croisés mais dans une position détendue;

- enlevez vos lunettes, ou tout autre objet qui vous gêne;

- fermez vos yeux graduellement pour rentrer en vous-mêmes.

Je vous invite maintenant à accueillir les bruits ambiants comme faisant partie de votre réalité présente plutôt que de les combattre.

Graduellement, centrez votre attention sur votre respiration sans essayer de la modifier. Ne faites que la suivre en accompagnant l'air que vous inspirez jusque dans vos poumons, jusqu'au terme de l'expiration (environ 45 secondes).

Déjà, un certain calme s'installe en vous. Goûtez-le.

Notez aussi les endroits de votre corps qui sont plus tendus et ceux qui sont bien détendus; n'essayez pas de modifier quoi que ce soit.

Au contraire, accueillez-vous tel que vous êtes, avec vos soucis, vos tensions, votre calme, votre curiosité, votre désir d'être ici, votre goût d'apprendre...

Prenez quelques secondes maintenant pour préciser ce qui vous amène ici ce soir, vos attentes et vos objectifs.

Décidez de ce que vous voulez partager avec le groupe dans les quelques minutes qui suivent.

Je vous invite finalement à mettre un terme à cette expérience en reprenant contact, à votre rythme, avec le groupe et les personnes qui sont à vos côtés.

Prenez le temps de vous étirer et de vous sortir de l'engourdissement.

N.B.: Quand tout le monde a repris contact avec le groupe, l'animateur procède à un bref retour sur l'exercice.

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____

____

____

____

5.2 DEUXIÈME RENCONTRE

Thème : Notre portrait familial

Objectifs :
- S'accepter en tant que famille reconstituée.
- Prendre conscience de ses particularités.
- Assumer la responsabilité du choix que l'on a fait de reconstituer une famille.

5.2.1 Accueil

- Bref retour sur la première rencontre.
- Clarification des objectifs de la rencontre.

5.2.2 Ma place dans la famille

Premier temps

Chacun est invité à reproduire par un dessin l'image qu'il se fait de sa nouvelle famille.

L'animateur invite les participants à :
- constater la place qu'ils occupent dans le dessin;
- vérifier si tous les membres de la famille sont représentés;
- relever ce qui les frappe le plus dans leur dessin;
- s'interroger sur les émotions suscitées par ces diverses constatations.

Deuxième temps

Les participants sont invités à se regrouper en équipe de trois ou quatre.

Dans chacune des équipes, on discute des constatations que l'on a faites au cours de la première étape.

5.2.3 Exploration des motivations

Après un court exposé sur les besoins (théorie de Maslow) et leur satisfaction (5 à 10 minutes), demander aux participants de former des équipes. Chacun est invité à dire quels sont les besoins qu'il cherche à satisfaire dans sa famille reconstituée. En faire une liste pour le groupe.

Retour au groupe

L'animateur explique pourquoi la clarification des besoins et des motivations est directement proportionnelle au degré de la satisfaction.

1. La théorie de Maslow

L'animateur reprend l'annexe I avec les participants :

- voir si certains besoins avaient été oubliés;
- voir si on passe parfois outre ce qu'on ressent;
- voir si on répond aux besoins des enfants avant de penser à soi.

L'animateur fait ressortir les conclusions des parents :

- s'occuper des autres avant de s'occuper de soi.

Il amène les participants à expliquer pourquoi ils ont ressenti le besoin de s'inscrire à ces rencontres.

- Nommer ce besoin.

- Quels sont les moyens que je me donne pour le satisfaire?

Il invite les participants à discuter.

2. La satisfaction de ses besoins

- Un besoin fait naître un sentiment.

- Un besoin fait naître un sentiment agréable s'il est satisfait.
- Un besoin fait naître un sentiment désagréable s'il est insatisfait, sentiment qui aura une influence sur le comportement.
- Comment est-ce que j'agis si je suis satisfait?

C'est exactement la même situation pour les enfants. Leurs comportements désagréables ou inacceptables traduisent un besoin exprimé ou insatisfait.

En tant que parents, le seul moyen qu'on a de venir en aide à son enfant, c'est en l'aidant à exprimer ses besoins et à trouver lui-même les moyens de les satisfaire.

Important

L'éducation consiste en partie à aider l'enfant à exprimer ses besoins et à trouver les moyens de les satisfaire.

- Expliquer les conséquences de l'ingérence des parents dans la satisfaction des besoins de leur enfant. Prendre conscience du fait que le temps passé à résoudre les problèmes de l'enfant à sa place peut être utilisé pour satisfaire ses propres besoins.

5.2.4 Conclusion

Inviter les participants à vérifier à la maison, auprès des autres membres de la famille, si les besoins de chacun sont connus et partagés par tous. Les inviter également à ne pas entamer de discussion sur les divergences en matière de besoins, mais à respecter les différences avant de conclure à une incompatibilité.

5.2.5 Évaluation de la rencontre (annexe IV)

Préparation de l'exercice

Surveillez votre respiration, votre posture, votre regard (yeux fermés ou ne rencontrant pas ceux des autres).

Accueillez les gens qui font partie de votre famille. Laissez-les être présents mentalement avec vous (pause).

Laissez venir les moments de votre vie quotidienne (pause).

À quoi ressemble votre famille?

Quelle image vous faites-vous de votre vie familiale actuelle? (pause).

Lorsque vous êtes prêt, prenez votre matériel de dessin et représentez cette image de votre vie familiale.

Sentez-vous libre d'utiliser le dessin.

Quelle que soit la méthode, la technique, le type de dessin choisi, l'essentiel est que l'image soit bien rendue.

LES BESOINS

Tout être humain a des besoins.

Connaissez-vous les vôtres?

Selon le psychologue américain Maslow :

- il existe une hiérarchie dans les besoins (indiquée dans la pyramide) (annexe III);
- chaque individu diffère par l'énergie et le temps qu'il met à connaître et à satisfaire ses besoins;
- chaque individu est différent par la façon dont il satisfait ses besoins;
- chaque individu a droit à la satisfaction de ses besoins;
- chaque individu doit chercher à comprendre les besoins des autres;
- chaque individu est responsable de la satisfaction de **ses propres besoins**;
- chaque individu doit respecter les besoins des autres;

Voici une liste de besoins selon la pyramide de Maslow.

Besoins physiques :

- la nourriture;
- le repos;
- la détente;
- les vacances;
- les loisirs;
- les vêtements;
- la sexualité;
- la satisfaction des cinq sens (vue, ouïe, toucher, goût, odorat).

Besoin de sécurité :

- l'argent;
- le logement;
- l'emploi;
- la présence de la famille;
- la stabilité au foyer, dans la famille.

Besoin d'amour :

- le besoin de marques d'amour (donner et recevoir);
- la relation humaine sécurisante: famille - travail;
- un climat familial chaleureux;
- affection entre parents et enfants (avec ses propres parents, avec ses propres enfants).

Besoin d'estime :

- le besoin d'amis sincères;
- le goût de participer à des groupes;
- la confiance en soi;
- l'affirmation de soi, de ses sentiments, de ses idées;
- le besoin d'être reconnu par les autres;
- le besoin de savoir son travail reconnu et apprécié;
- la reconnaissance de ses talents.

Besoin de se réaliser :

- la connaissance de soi (cours - études - lecture);
- l'épanouissement de ses talents;
- les buts à atteindre dans la vie;
- les choix concrets à faire;
- l'action dans le milieu;
- la création.

BESOINS FONDAMENTAUX DE MASLOW

BESOINS FONDAMENTAUX DE MASLOW

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____
____
____
____

5.3 TROISIÈME RENCONTRE

Thème : S'apprivoiser pour créer des liens.

Objectifs :
- Prendre conscience de l'importance de l'apprivoisement pour créer des liens affectifs.
- Prendre conscience des attitudes qui favorisent la création de liens durables et la naissance d'une nouvelle vie familiale.

5.3.1 Accueil

Bref retour sur la deuxième rencontre.

5.3.2 L'apprivoisement

Répondre aux questions qui suivent.

- Lorsque je me laisse apprivoiser par l'autre (adulte ou enfant) à quoi puis-je me comparer?

- Que peut-on aimer en moi?

- Quelles sont les attitudes chez moi qui favorisent le rapprochement ou provoquent l'éloignement lorsque j'apprivoise l'autre...?

- Inviter les participants à faire une liste des choses qu'ils trouvent difficiles à faire.

5.3.3 Discussion en équipe

- Voir comment se fait l'expérience de l'apprivoisement au sein de l'équipe.
- Faire ressortir ce qui a favorisé ou rendu difficile l'apprivoisement dans l'équipe.

5.3.4 Retour au groupe

L'animateur résume les points majeurs qui sont ressortis des discussions en équipe et fait un retour sur le processus de l'apprivoisement.

Quelques attitudes de l'apprivoisement :

- écoute, reconnaissance;
- respect des différences;
- acceptation;
- attentes partagées;
- montrer son accord.

5.3.5 Conclusion

Faire un court résumé du Petit Prince.

5.3.6 Travail à la maison

Observer dans la vie de tous les jours ses attitudes: méfiance, confiance...

5.3.7 Évaluation de la rencontre (annexe I)

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ___________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____

____

____

____

5.4 QUATRIÈME RENCONTRE

Thème: Le défi quotidien

Objectifs :
- Prendre connaissance de son "génogramme".
- Prendre conscience de l'influence de ses expériences passées sur sa façon de vivre actuelle.

5.4.1 Accueil

Bref retour sur la troisième rencontre.

5.4.2 "Génogramme"

L'animateur explique comment construire son "génogramme".

- Naissance de l'individu : se situer dans la famille d'origine.
- Type de famille: ouverte - fermée.
- Caractéristiques de la mère, du père.
- Caractéristiques familiales.
- Qualité des relations.
- La qualité de la communication: dans le couple, entre frères et soeurs, etc.
- Respect.
- Écoute.
- Activités en famille.

5.4.3 Première union

- Type de couple.
- Type de famille.
- Nombre d'enfants.
- Caractéristiques de cette première union.
- Raisons de la séparation du couple.
- Importance du milieu.

5.4.4 Union actuelle

Idem.

5.4.5 Engagement dans le milieu

5.4.6 Représentation du "génogramme": :famille d'origine

- Inviter les participants à représenter leur "génogramme" par un dessin.

Le dessin doit être fait après un exercice de concentration pendant lequel la réflexion sera dirigée comme suit:

- Replongez-vous dans votre famille d'origine telle qu'elle devait être selon vous il y a vingt, trente, quarante ans... (Pause). Vous... petit garçon, petite fille, sur qui on fonde des espoirs, de qui l'on attend quelque chose ou dont on ne sait que faire... (Pause).

- Laissez venir à votre esprit l'image de ce qu'était votre famille au moment de votre venue au monde.

- Quand cette image est claire, dessinez-la à votre manière.

5.4.7 Travail à la maison

Inviter chacun des membres de votre famille à faire son "génogramme".

Aux utilisateurs

Le "génogramme" pourrait être ainsi expliqué : c'est l'ensemble des expériences d'une personne depuis sa naissance. C'est en quelque sorte un arbre généalogique de ses relations passées et présentes avec sa famille.

5.4.8 Évaluation de la rencontre (annexe I)

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____

____

____

____

5.5 CINQUIÈME RENCONTRE

Thème : Notre vécu familial: une répétition ou ...

Objectifs :
- Prendre conscience de l'influence de ses racines et de son histoire familiale sur sa façon de vivre en famille.
- Favoriser l'acquisition d'attitudes qui respectent la réalité de la famille reconstituée.
- Apprendre à se situer sur le plan social en fonction de sa nouvelle situation familiale.

5.5.1 Accueil

5.5.2 Retour sur le thème précédent

5.5.3 Caractéristiques des familles reconstituées

- En quoi elles sont différentes.
- En quoi elles sont semblables.

5.5.4 Conséquences de ces caractéristiques

Les participants sont invités à expliquer les conséquences de ces caractéristiques :
- dans leur vie personnelle;
- dans leur vie de couple;
- dans leurs rapports avec la famille d'origine;
- dans leur vie de quartier;
- dans leur vie dans la société.

5.5.5 Conclusion

5.5.6 Évaluation de la rencontre (annexe I)

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____

____

____

____

5.6 SIXIÈME RENCONTRE

Thème : Les relations parents - enfants.

Objectifs :

- Déterminer la forme de relations qui existe entre les parents et les enfants dans sa nouvelle famille.
- Préciser les attentes, les rôles et les attitudes des deux conjoints à l'égard des enfants.
- Prendre conscience des particularités des relations avec les enfants entre membres d'une famille reconstituée.
- Favoriser l'acquisition d'attitudes et de comportements qui contribuent à l'unité familiale.

5.6.1 Accueil

5.6.2 Retour sur le thème précédent

5.6.3 Exercice

L'animateur aide les participants à choisir et à représenter une situation dans laquelle on retrouve différentes relations entre les parents et les enfants dans la nouvelle famille. La scène ne doit pas être expliquée oralement mais bien représentée (le plus silencieusement possible). Les participants se choisissent un metteur en scène.

Il est important que les acteurs acceptent de se soumettre aux directives du metteur en scène, sinon il vaut mieux rester spectateur; c'est un rôle tout aussi important.

L'animateur aide le metteur en scène dans son travail.

5.6.4 Mise en commun

L'animateur modifie ensuite le rôle de l'un des acteurs pour "briser" la scène; il apporte d'autres modifications et incite les participants à observer les conséquences.

5.6.5 Évaluation de la rencontre (annexe I)

Lectures proposées

- PAPP, P., Silverstein, O., and Carter, E., Family Sculpting in Preventive Work with Well Families, Fam. Proc. 12: 197-212, 1973.

- PAPP, P., Family Choreography, in P. Guerin, Jr., Family Therapy : The ory and Practice, New York, Gardner Press, 1976.

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ______________________________________

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ______________________________________

____

____

____

5.7 SEPTIÈME RENCONTRE.

Thème : Notre richesse! Nos forces!

Objectifs :

- Prendre conscience de ses forces et de ses faiblesses.
- Déterminer quelles ont été les réussites dans sa vie de couple.
- Apprendre à utiliser ses réussites passées pour enrichir sa vie actuelle.

5.7.1 Accueil

Bref retour sur la sixième rencontre.

Dans une deuxième ou troisième union, peut-être ne retenons-nous que les aspects négatifs de nos expériences passées. Regardons le côté positif et ce que nous pouvons faire de ces richesses.

5.7.2 Exploration de nos richesses

Dans un exercice de concentration, inviter les participants à compléter mentalement les phrases qui suivent :

- Dans mes expériences de vie de couple, j'ai réussi... (les participants nomment trois choses dont ils sont fiers).

- Mon conjoint et moi avons aussi appris des choses importantes.
  La prochaine fois, je ne ferai pas... j'exigerai... je vérifierai...
  (Les participants nomment deux ou trois leçons qu'ils retiennent).

  ____

  ____

- J'ai découvert des aspects importants de ma personne. (Les participants en nomment deux).

____

____

- Et lorsque je regarde le chemin parcouru, je suis fier de :

____

- Ai-je déjà partagé ce regard sur ma vie avec une autre personne? Si oui, avec qui?

____

- Qu'est-ce que cela a changé dans ma relation avec cette personne?

____

- Sinon, à qui oserais-je me confier?

____

5.7.3 Retour au groupe

L'animateur invite les participants à reprendre contact avec les autres, chacun à son propre rythme.

5.7.4 Exercice écrit

L'animateur invite les participants à compléter les mêmes phrases sur la feuille qu'il distribue.

5.7.5 Partage en équipe

- Dégagez les points communs.

- Relevez les points qui semblent les plus essentiels à l'équipe.
- Explorez les avantages qu'il y a à faire connaître ses réponses à son partenaire.

5.7.6 Retour au groupe

- Tableau des points essentiels.
- Comment utiliser ces réflexions?
- Avantages qu'il y a à développer ses points forts.

5.7.7 Conclusion

5.7.8 Travail à la maison

Prendre davantage conscience de ses réussites; noter celles des membres de sa famille. Se donner du temps pour mieux se connaître.

5.7.9 Évaluation de la rencontre (annexe I)

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ______________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____

____

____

____

5.8 HUITIÈME RENCONTRE

Thème : Étude de solutions

Objectif : - Déterminer quelles sont les points à améliorer pour faciliter la vie de la famille reconstituée.

5.8.1 Accueil

5.8.2 Revue des thèmes

À ce stade, présenter une revue des thèmes aux participants et leur demander des points à améliorer.

5.8.3 Travail en équipe

L'animateur invite les participants à relever :

- deux aspects positifs dans leur vie familiale actuelle;
- deux occasions de conflit fréquentes;
- ce qu'ils ont fait jusqu'à maintenant pour améliorer les points forts et pour corriger les points faibles.

5.8.4 En équipe

Le groupe aide chaque participant à trouver des moyens pour améliorer son point faible, sans juger ni faire de reproches.

Chacun commente l'attitude, le comportement des autres participants depuis le début des rencontres :

- points positifs;
- points à améliorer;
- ce qui a été apprécié;
- ce qui a été difficile.

5.8.5 Retour au groupe

L'animateur met en relief tous les conseils donnés et explique comment la conscience que l'on a de ses forces motive et stimule.

5.8.6 Travail à la maison

Les participants sont invités à faire le lien avec la situation vécue par leur propre famille.

5.8.7 Évaluation de la rencontre (annexe I)

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ______________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____

5.9 NEUVIÈME RENCONTRE

Thème : Solidarité

Objectif : - Prendre conscience de la nécessité d'établir des liens avec d'autres familles reconstituées et de s'entraider.

5.9.1 Accueil

5.9.2 Liens entre familles

L'animateur invite les participants à s'interroger sur les liens qu'ils ont avec d'autres familles reconstituées.

- Voir les avantages de ces liens.
- S'il n'y en a aucun, se demander pourquoi?

5.9.3 Exploration en équipe

L'animateur invite les participants des équipes à s'interroger, à réfléchir et discuter sur ce que l'on a tiré des discussions avec d'autres familles reconstituées pendant les rencontres.

5.9.4 Retour au groupe

L'animateur invite les participants à explorer les possibilités de maintenir et d'approfondir les liens créés pendant ces rencontres.

Par la suite il les invite à faire le nécessaire pour que soit servi un léger goûter lors de la dernière rencontre.

5.9.5 Travail à la maison

L'animateur invite les participants à explorer en famille les façons de maintenir ou de créer des liens avec d'autres familles reconstituées et d'en faire un projet familial.

5.9.6 Évaluation de la rencontre (annexe I)

NEUVIÈME RENCONTRE

ANNEXE I

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE ____________

Objectif de la rencontre ______________________________

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ______________________________

____

____

____

5.10 DIXIÈME RENCONTRE

Thème : Je repars

Objectif : - Évaluer les rencontres.

5.10.1 Accueil

5.10.2 Retour sur les thèmes du cours

5.10.3 Exercice de valorisation

L'animateur invite les participants à préparer un mot de départ pour celui qui sera choisi. Ce petit mot mettra l'accent sur les qualités de la personne. Ce qui sera exprimé devra bien représenter la personne et servira de message de chance. Cette pensée représentera bien la personne, ce qui la caractérise et en même temps lui souhaite bonne route.

5.10.4 Partage

5.11 LECTURES SUGGÉRÉES

Aidez votre enfant à choisir, SIMON, S.B., OLDS, S.W., Montréal, Éditions du jour/Actualisation, 1981.

Aimer sans tout permettre, DODSON, F., Laffont, Paris, 1979.

Grandir, MONLOURQUETTE, Richelieu, 1984.

La famille et l'homme à délivrer du pouvoir, CHAMPAGNE-GILBERT, M., Léméac, 1980.

L'Art d'aimer, FROMM, Erich, Épi, 1968.

L'arc-en-soi, PELLETIER, Denis, Robert Laffont-Stanké, 1981.

Le Petit Prince, SAINT-EXUPÉRY, A.

Les aspects humains de l'organisation, BERGERON, Jean-Louis, CÔTÉ-LÉGER, Nicole, JACQUES, Jocelyn, BÉLANGER, Laurent, Éd. Gaëtan Morin.

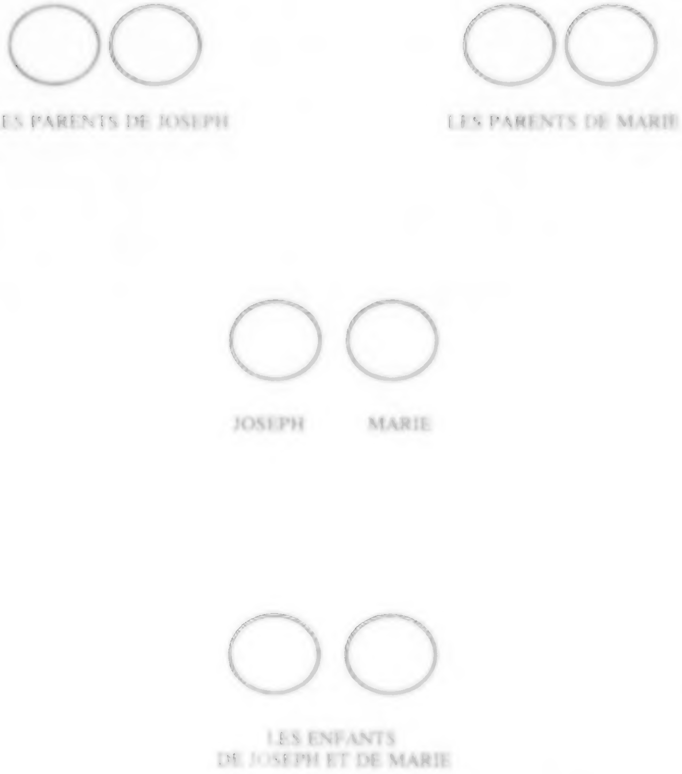
Naître gagnant, JAMES, Muriel et JONGWARD, Inter-Éditions, 1978.

Parents gagnants, NICHOLSON, L., TORBET, L., Montréal, Éditions du jour/Actualisation, 1983.

Parents efficaces, GORDON, T., Montréal, Éditions du Jour, 1979.

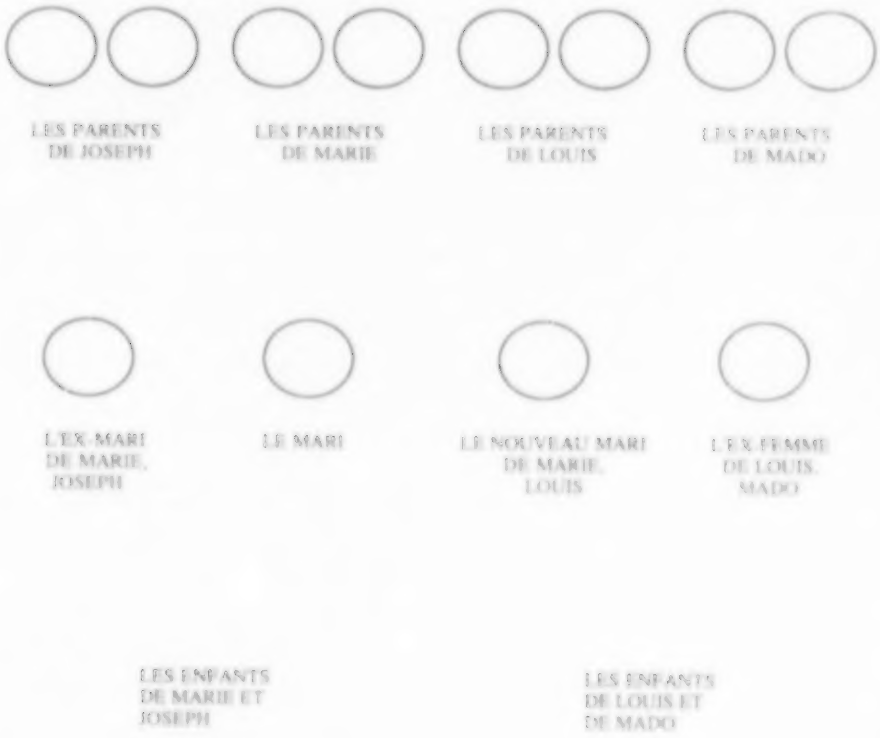
6.0 DOCUMENTS COMPLEMENTAIRES

6.1 FAMILLE NUCLÉAIRE



LIENS POSSIBLES: 28 PAIRES

REMARIAGE DE MARIE



LIENS POSSIBLES: 136 PAIRES

6.2 CARACTÉRISTIQUES DE LA FAMILLE RECONSTITUÉE

6.2.1 Les membres d'une famille reconstituée perdent une relation dite primaire.

6.2.2 Les frontières de la famille d'origine deviennent perméables.

6.2.3 La plupart des enfants appartiennent à deux ménages.

6.2.4 L'autorité parentale et l'entretien de l'enfant sont partagés avec une personne extérieure au nouveau noyau familial.

6.2.5 Il y a des problèmes d'organisation créés par le fait qu'un plus grand nombre de personnes sont concernées par l'éducation des enfants.

6.2.6 Le lien très fort qui existe entre le père ou la mère avant le remariage.

6.2.7 Le passé familial des adultes et des enfants est différent.

6.2.8 Les rôles des membres de la famille reconstituée sont mal définis.

6.2.9 Les familles reconstituées n'ont pas de modèle.

6.2.10 Les expériences affectives de chacun sont différentes, ce qui réduit les possibilités d'empathie entre les membres.

6.3 LE CONFLIT ENTRE LES PARENTS AVANT LA SÉPARATION

6.3.1 Le père ou la mère est absent.

6.3.2 Le père ou la mère éduque son enfant de façon sporadique.

6.3.3 Le père ou la mère est présent mais passif.

6.3.4 Le père ou la mère adopte une position contraire à celle de son partenaire.

6.3.5 Le père ou la mère est trop indulgent.

6.3.6 Le père ou la mère est trop présent (émotionnellement ou en réalité).

6.3.7 Le père ou la mère est incapable de fixer des limites.

6.3.8 Le père ou la mère est incapable d'imposer une certaine discipline.

6.3.9 Le père ou la mère est trop sévère.

6.4 PÉRIODE DE FRÉQUENTATION

Temps écoulé entre la séparation et la rencontre :

- moins de 6 mois;
- 6 mois à un an;
- 1 an à 2 ans;
- 2 ans à 3 ans;
- 3 ans à 5 ans;
- plus de 5 ans.

Nombre de personnes fréquentées :

- seulement 1;
- 1 à 3;
- 3 à 5;
- 5 à 10;
- 10 ou plus.

Temps écoulé entre les fréquentations et le mariage :

- moins de 6 mois;
- 6 mois à 1 an;

- 1 an à 2 ans;
- 2 ans à 3 ans;
- 3 ans à 5 ans;
- 5 ans et plus.

Y a-t-il eu cohabitation avec le conjoint actuel ou d'autres conjoints entre le moment de la séparation et le remariage?

6.5 LE DÉROULEMENT DU DIVORCE

6.5.1 Très satisfaisant.

6.5.2 Satisfaisant.

6.5.3 Approprié.

6.5.4 Insatisfaisant.

6.5.5 Très insatisfaisant.

6.6 MOTIFS DES CONTACTS AVEC L'EX-CONJOINT

Durant la période de vie monoparentale:

6.6.1 Les enfants et les visites.

6.6.2 L'argent.

6.6.3 Les amis et la famille.

6.6.4 Les fréquentations.

6.6.5 Des liens affectifs.

6.7 MOTIFS DES FRÉQUENTATIONS

6.7.1 Pour avoir de la compagnie.

6.7.2 Pour faire d'autres rencontres.

6.7.3 Pour les relations sexuelles.

6.7.4 Pour trouver un père ou une mère pour les enfants.

6.7.5 Pour un événement familial.

6.7.6 Pour répondre à certains besoins.

La raison pour laquelle on cherche un conjoint diffère selon qu'on a perdu son ancien conjoint à la suite d'une séparation ou d'un décès.

HOMME: **Type**
- **A** Parce que l'on est dépendant.
- **B** Parce que, en pensant à l'enfant, on cherche une mère.
- **C** Parce que, en pensant à soi, on cherche une épouse.
- **D** Parce que l'on est indépendant.

FEMME **Type**
- **A** Parce que l'on est dépendante.
- **B** Parce que, en pensant à l'enfant, on cherche un père.
- **C** Parce que, en pensant à soi, on cherche un époux.
- **D** Parce que l'on est indépendante.

6.8 MOYENS DE CONSOLIDER LA FAMILLE RECONSTITUÉE

6.8.1 Résoudre des conflits à l'intérieur de la famille reconstituée.

6.8.2 Discuter avec les membres de l'autre famille des besoins de chacun et des façons de combler ces besoins.

6.8.3 Abolir des frontières entre les familles de chacun des conjoints et la famille reconstituée.

6.8.4 Reconnaître que la famille reconstituée n'est pas une réplique de la famille nucléaire.

6.8.5 Renforcer le couple pour être capable de résoudre les problèmes de la famille reconstituée.

6.9 TYPES DE CONFLITS DANS LA FAMILLE

6.9.1 Des batailles et des morsures :

a) être pareil - être différent dans le mariage;

b) être pareil - être différent entre frères et soeurs;

c) être pareil - être différent entre parents et enfants.

6.9.2 Absence de coopération dans les tâches :

a) défiance passive;

b) manipulation.

6.9.3 Persistance des modèles antérieurs :

a) manque de conscience de la dynamique personnelle ou interactionnelle;

b) manque de motivation à changer;

c) autorité constante ou impulsivité.

6.9.4 Diviser et régner :

a) les parents contre les enfants;

b) mes enfants contre tes enfants;

c) moi et mes enfants contre toi et tes enfants;

d) le triangle.

6.9.5 Les obstacles, les empêchements :

a) contradictions personnelles;

b) instabilité;

c) le cynisme et les sarcasmes;

d) inadéquation de la source du message
   - du message
   - du receveur
   - du contexte.

6.10 CAUSES DE CONFLITS POUR LE COUPLE REMARIÉ

6.10.1 Manque de stabilité au sein de la nouvelle famille.

6.10.2 Refus de la parenté d'accepter la nouvelle union.

6.10.3 Manque de temps et d'espace.

6.10.4 Refus de l'entourage d'accepter le mariage.

6.10.5 Manque d'argent.

6.10.6 Résistance de la part des enfants.

6.10.7 Résistance de la part de l'ex-conjoint.

6.11 L'INTÉGRATION DE LA FAMILLE RECONSTITUÉE

6.11.1 L'intégration est plus facile si le conjoint précédent est décédé.

6.11.2 L'intégration est meilleure si le nouveau mari ou la nouvelle femme est divorcé ou divorcée plutôt que célibataire.

6.11.3 Plus la famille reconstituée forme une unité, plus le niveau d'intégration est élevé.

6.11.4 Les relations entre parents et enfants sont meilleures quand chacun des conjoints a déjà ses enfants.

6.11.5 Les relations entre parents et enfants sont meilleures quand les enfants du premier mariage de la femme vivent avec elle.

6.11.6 Les hommes qui ont laissé leurs enfants à leur femme n'ont pas des relations aussi bonnes avec les enfants.

6.11.7 Les nouvelles épouses créent plus facilement des liens avec les jeunes enfants qu'avec les adolescents.

6.11.8 Les veufs se lient mieux avec les enfants d'un second mariage que les divorcés.

6.11.9 La relation entre la belle-mère et la belle-fille est la plus difficile des relations d'un remariage.

6.11.10 Les relations au sein de la famille reconstituée sont bonnes lorsque la famille étendue approuve le mariage; elles sont moins bonnes lorsque la famille étendue le désapprouve ou, si elle coupe les liens.

6.12 L'ORGANISATION DANS LES FAMILLES MIXTES

6.12.1 Une femme ou un homme qui a la garde principale de ses enfants se remarie avec :

- une personne sans enfant;
- une personne qui a la garde de ses enfants;
- une personne qui n'a pas la garde de ses enfants;
- une personne qui a la garde partagée de ses enfants.

6.12.2 Une femme ou un homme qui n'a pas la garde de ses enfants se remarie avec:

- une personne sans enfant;
- une personne qui n'a pas la garde de ses enfants;
- une personne qui a la garde de ses enfants;
- une personne qui a la garde partagée de ses enfants.

6.12.3 Une femme ou un homme qui a la garde partagée de ses enfants se remarie avec:

- une personne sans enfant;
- une personne qui n'a pas la garde de ses enfants;
- une personne qui a la garde de ses enfants;
- une personne qui a la garde partagée de ses enfants.

6.12.4 Un des conjoints a des enfants de familles reconstituées précédemment.

6.12.5 Le couple cohabite sans être marié.

6.12.6 Le couple vit une union homosexuelle.

6.13 CAUSES DE DIFFICULTÉS DANS LA FAMILLE RECONSTITUÉE

6.13.1 Une possibilité de fossé entre les familles au niveau des valeurs.

6.13.2 Le refus de la séparation.

6.13.3 L'ambivalence ou les conflits dans les fréquentations et le temps écoulé entre les mariages.

6.13.4 L'échec à résoudre les difficultés concernant les relations intenses de la première famille (Ex.: si la famille ressent encore de la colère et de l'aigreur à l'égard de la personne divorcée).

6.13.5 L'illusion que le remariage sera accepté facilement par les enfants sans qu'ils éprouvent des difficultés sur le plan émotif.

6.13.6 L'incapacité d'abandonner l'idéal de la famille nucléaire et d'aller vers un nouveau type de famille.

6.13.7 L'exclusion des parents naturels (grands-parents) et le rejet de leur influence.

6.13.8 Le refus des différences et des difficultés de la famille reconstituée.

6.13.9 Le changement dans la garde des enfants peu avant le remariage.

6.14 PROBLÈMES DES ENFANTS DANS LA FAMILLE RECONSTITUÉE

6.14.1 Difficulté de compenser la perte de la famille d'origine, de faire face à la séparation et au remariage.

6.14.2 Conflits affectifs. Y a-t-il suffisamment d'amour et d'attention pour tous?

6.14.3 Le remariage amène non seulement un parent nouveau mais de nouveaux frères et soeurs. Y a-t-il des changements dans les rôles familiaux.

6.14.4 L'appartenance à au moins deux ménages: la maison où on demeure et celle où on est en visite. Comment apprendre à vivre à l'intérieur des deux?

6.14.5 Des attentes exagérées. Sera-t-elle sorcière ou blanche-neige, etc.? Que peut attendre un enfant?

6.14.6 Espoir que les parents naturels puissent vivre de nouveau ensemble.

6.14.7 Culpabilité d'avoir pu être à l'origine du divorce des parents naturels. L'enfant peut avoir peur de ne pas avoir sa place dans la nouvelle famille.

6.14.8 Quelle est ma relation avec mes grands-parents et la famille étendue? Vont-ils m'aimer encore?

6.14.9 Que pensent mes amis de moi? Est-ce que je parle de tout cela avec eux? Comment serai-je vu à l'école, à l'église, dans le voisinage?

6.14.10 Comment j'explique tout cela? Qui suis-je depuis que ma mère est remariée?

6.15 LA FORMATION D'UNE FAMILLE RECONSTITUÉE

Étapes	Attitudes à adopter	Ce qu'il faut faire
Début de la nouvelle relation	Accepter la dissolution de la famille précédente.	S'engager de nouveau dans le mariage et former une famille en tenant compte de la complexité et de l'ambiguïté de la situation.
Planification du nouveau mariage et de la nouvelle famille.	Accepter ses propres peurs, celles du conjoint et des enfants à propos du remariage et de la formation d'une nouvelle famille. Accepter qu'il faille de la patience et du temps pour s'ajuster à l'ambiguïté et à la complexité de la situation: 1. la multiplicité des nouveaux rôles; 2. les limites (l'espace, le temps, l'appartement et l'autorité), 3. les questions affectives (la culpabilité, la loyauté, les conflits, les blessures du passé non guéries).	- Travailler à l'établissement des bases de la relation nouvelle. - Planifier l'éducation des enfants en collaboration avec les ex-conjoints. - Demander l'aide des enfants malgré leurs peurs, leurs conflits de loyauté et leur appartenance aux deux familles. - Redéfinir les relations avec la famille étendue pour favoriser l'acceptation du nouveau conjoint et des enfants. - Faire en sorte que les enfants maintiennent des liens avec la famille étendue de l'ex-conjoint.
Remariage et reconstitution d'une famille.	Résoudre de façon finale l'attachement au conjoint précédent et l'idéal de la famille "intacte". Accepter un modèle différent de la famille avec des frontières perméables.	- Restructurer les frontières de la famille pour permettre l'inclusion du du nouveau conjoint. - Redéfinir les relations afin de permettre l'ouverture des familles. - Faire de la place pour les relations des enfants avec les parents biologiques, les grands-parents et les autres familles étendues. - Partager les souvenirs pour faciliter l'intégration de la nouvelle famille.

6.16 LES PROBLÈMES DES ADOLESCENTS DANS LES FAMILLES RECONSTITUÉES

6.16.1 Le conflit lié à la psychologie de l'adolescent

Les adolescents ont besoin de se séparer de leur famille d'origine. Dans les familles reconstituées, on leur demande de faire partie d'une nouvelle famille tout en conservant leur identité.

6.16.2 La perte de responsabilités

Les adolescents tentent de prendre plus de responsabilités dans la famille monoparentale. Ceci peut accentuer leur maturité et leur autonomie. Dans la famille reconstituée, ces responsabilités peuvent être retirées à l'adolescent.

6.16.3 La sexualité

L'adolescent prend conscience de la sexualité. Les fréquentations et le mariage placent l'adolescent face à la sexualité de son père ou de sa mère.

Les conflits concernant la sexualité peuvent se présenter si le nouveau parent a des enfants adolescents. L'adolescent peut être attiré sexuellement aussi par le partenaire de son père ou de sa mère et vice-versa, ce qui nuit au rapprochement et à l'intimité entre les nouveaux conjoints.

6.16.4 Le manque d'autonomie et de liberté

L'organisation de la famille reconstituée peut devenir difficile quand l'adolescent poursuit ses propres intérêts et ses propres désirs.

6.16.5 L'attachement à la famille d'origine

Les adolescents ont tendance à garder un très grand attachement à leur famille d'origine.

6.17 QUELQUES PROBLÈMES DANS LA FORMATION D'UNE FAMLLE RECONSTITUÉE

Les problèmes dans la formation de familles reconstituées peuvent se caractériser par les trois situations décrites ci-dessous.

6.17.1 La famille se forme spontanément :

- la place du parent absent est envahie;
- le lien affectif avec le nouveau parent est forcé;
- le nouveau parent prend la place du père ou de la mère.

6.17.2 La concurrence

La concurrence s'installe entre le nouveau conjoint et le père ou la mère biologique.

6.17.3 Modification de la hiérarchie

Le nouveau conjoint occupe une place moins importante que l'enfant dans la hiérarchie de la famille.

CAHIER DE L'ANIMATEUR

PARENTS D'AUJOURD'HUI

MODULE 5

Les différentes approches éducatives

AVANT-PROPOS

La Direction de la coordination des réseaux (DCR) vous propose le présent matériel pédagogique sur la famille dans le champ de l'éducation populaire.

Le matériel été élaboré en 1984 par le Service de l'éducation des adultes de la Commission scolaire Chomedey de Laval sous la supervision de Marcel Brisson et de Denise Huot-Renaud et révisé en 1989 par la Commission scolaire des Chutes-de-la-Chaudière sous la responsabilité de Pierre Therrien.

- **Élaboration du matériel pédagogique "Parents d'aujourd'hui"** : Muriel Drolet-Douville
- **Rédactrice** : Louise Lavoie-Aubut
- **Conseiller** : Michel Lemieux
- **Secrétaires** : Jacinthe Bergeron, Chantal Boutin, Diane Lemieux
- **Responsables du matériel pédagogique à la DCR** : Richard Lemieux, Sylvie Doire
- **Coordonnatrice du Service de l'éducation populaire, Direction de la coordination des réseaux** : Francine Senécal

Sincères remerciements aux membres du comité provincial Éducation famille (Direction générale de l'éducation des adultes) qui ont contribué, en 1983 et 1984, par leur analyse et leurs commentaires à l'élaboration du présent matériel pédagogique.

- **Responsable du dossier famille, DGEA** : Huguette Boily
- **Éducation des adultes, CS Chomedey de Laval** : Marcel Brisson
- **Secrétaire du comité** : Michèle Cardin
- **Éducation des adultes, CECM** : Gaston Gauthier
- **Office de la pastorale familiale de Québec** : Anne-Marie Larose-Martin
- **Association des parents, région 03** : Jean-Marie Lavoie
- **Département de sexologie, UQAM** : Michel Lemieux
- **Collaborateur au dossier famille, DGEA** : Richard Lemieux
- **Fédération de la famille de Québec** : Johanne Picher-Bédard

Merci également aux personnes qui ont contribué à enrichir le contenu des documents en donnant leur avis pendant l'expérimentation.

Dans le présent document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

TABLE DES MATIÈRES

		PAGE
1.0	**Introduction**	3.5.1
2.0	**Objectifs généraux**	3.5.3
3.0	**Objectifs particuliers**	3.5.5
4.0	**Directives à l'animateur**	3.5.7
5.0	**Thèmes des rencontres**	3.5.9
6.0	**Déroulement des rencontres**	3.5.11
6.1	**Première rencontre**	
6.1.1	Accueil	3.5.12
6.1.2	Présentation du module	3.5.13
6.1.3	Planification des rencontres	3.5.13
6.1.4	La grille d'évaluation	3.5.13
6.1.5	Exercice 1	3.5.15
6.1.6	Présentation du texte "Les styles d'éducation"	3.5.16

6.1.7 Mon style personnel 3.5.17

6.1.8 Synthèse 3.5.17

6.1.9 Évaluation de la rencontre 3.5.17

Annexes 3.5.19

6.2 Deuxième rencontre

6.2.1 Accueil 3.5.33

6.2.2 Exercice 2 .... 3.5.33

6.2.3 La pyramide des besoins de Maslow (60 minutes) 3.5.35

6.2.4 Conditions favorisant la prise en charge de ses besoins 3.5.37

6.2.5 Facteurs qui influencent la façon de comprendre, analyser ses besoins 3.5.39

6.2.6 Évaluation de la rencontre 3.5.40

Annexes 3.5.43

6.3 Troisième rencontre

6.3.1 Accueil 3.5.55

6.3.2 Rêverie sur les besoins 3.5.55

6.3.3 Exercice 3 .... 3.5.57

6.3.4 Exercice 4 .... 3.5.60

6.3.5 Évaluation de la rencontre (annexe II) 3.5.62

Annexes 3.5.63

6.4 Quatrième rencontre

6.4.1 Accueil 3.5.67

6.4.2 L'approche humaniste de Rogers 3.5.67

6.4.3 Exercice 5 .... 3.5.67

6.4.4 Exercice 6 .... 3.5.68

6.4.5 Évaluation de la rencontre 3.5.69

Annexes 3.5.71

6.5 Cinquième rencontre

6.5.1 Accueil 3.5.77

6.5.2 Être des "parents efficaces" 3.5.77

6.5.3 Exercice 7 .... 3.5.77

6.5.4 Exercice 8 .... 3.5.79

6.5.5 Pistes de réflexion sur l'expression de sa pensée 3.5.80

6.5.6 Exercice 9 .... 3.5.85

6.5.7 Évaluation de la rencontre 3.5.88

Annexes 3.5.89

6.6 Sixième rencontre

6.6.1 Accueil 3.5.105

6.6.2 Exercice 10 .... 3.5.105

6.6.3 Exercice 11 .... 3.5.106

6.6.4 Évaluation de la rencontre (annexe II) 3.5.106

Annexes 3.5.107

6.7 Septième rencontre

6.7.1 Accueil 3.5.125

6.7.2 Exercice 12 .... 3.5.125

6.7.3 Exercice 13 .... 3.5.126

6.7.4 Évaluation de la rencontre (annexe VI) 3.5.127

Annexes 3.5.129

6.8 Huitième rencontre

6.8.1 Accueil 3.5.147

6.8.2 Évaluation des apprentissages 3.5.147

6.8.3 Le portrait de famille 3.5.147

6.8.4 Évaluation de la rencontre et de la session 3.5.148

Annexes 3.5.149

7.0 Bibliographie 3.5.157

1.0 INTRODUCTION

Nous vivons dans un monde en constante évolution, où les changements technologiques et sociaux sont nombreux. Ce contexte nous oblige à nous adapter rapidement à des situations nouvelles. Comme tout le reste, la structure familiale a changé et les approches éducatives tentent de refléter ces transformations. Préparer un module qui présente les principales approches éducatives n'est pas une tâche aisée, car les publications sur les relations parents-enfants sont très nombreuses et variées. Dodson en dénombrait 1823 en 1979 et ce, seulement sur un aspect de l'éducation familiale: l'apprentissage de la discipline.

Alors comment, à titre de parents peut-on s'y retrouver dans cette multitude de conseils parfois contradictoires? Comment choisir entre ce qui est bon pour sa famille et ce qui l'est moins? Plus précisément, comment peut-on jouer son rôle de parent sans brimer ses enfants et sans se sentir soi-même brimé? Les réponses à ces questions sont nombreuses et nuancées. Les prochaines rencontres nous fournirons l'occasion d'y réfléchir ensemble.

Dans un premier temps, il s'agira, pour chacun des participants puis pour le groupe, de définir sa conception de l'éducation. Par la suite, nous survolerons différentes approches éducatives, en espérant que vous y trouverez les réponses aux questions que vous vous posez.

Le présent module comporte aussi une série de lectures facultatives destinées à préparer les rencontres hebdomadaires.

Je vous souhaite autant de plaisir à participer à ces rencontres que j'en ai eu à les préparer.

René M. Forget,
psychologue

2.0 OBJECTIFS GÉNÉRAUX

2.1 Définir les principales approches éducatives.

2.2 Découvrir son style dans l'éducation de ses enfants.

2.3 Prendre conscience de son potentiel d'éducateur naturel.

2.4 Évaluer les approches présentées dans le module ou utilisées par les autres parents.

2.5 Enrichir son approche personnelle à l'aide des connaissances et des expériences acquises avec d'autres parents.

3.0 OBJECTIFS PARTICULIERS

3.1 Développer sa confiance en son potentiel d'éducateur naturel en découvrant ses habiletés éducatives dans la vie familiale.

3.2 Reconnaître les influences éducatives reçues de ses parents et transmises (ou non) à ses enfants.

3.3 Prendre conscience de l'écart qu'il peut y avoir entre les messages transmis par le père et la mère à leurs enfants.

3.4 Découvrir les grandes orientations de différentes approches éducatives.

3.5 Découvrir les orientations de ses propres habiletés éducatives.

3.6 Connaître et utiliser les ressources de son milieu pour mieux développer ses habiletés éducatives.

3.7 Découvrir les différentes approches éducatives de son milieu (famille, école, parents, amis, travail, voisins, médias, etc.) et les comparer à ses propres méthodes.

4.0 DIRECTIVES À L'ANIMATEUR

Les textes de lecture constituent des points de repère pour orienter les apprentissages. L'animateur pourra en résumer le contenu ou les lire intégralement en classe. Nous l'encourageons à compléter les contenus par ses connaissances personnelles et les expériences des participants. De plus, il est important que l'animateur prenne connaissance des thèmes de toutes les rencontres avant le début du cours afin d'éviter les redites.

L'animateur est invité à participer à la démarche du groupe afin de donner aux participants l'exemple de ce que doivent être ces rencontres: la recherche active d'une approche éducative adaptée à leurs besoins et non pas l'assimilation passive de connaissances sur les différentes approches.

Finalement il va de soi que l'animateur doit avoir une connaissance, soit pratique, soit théorique de chacune des approches.

À la fin de chaque rencontre l'animateur rappellera aux parents qu'ils doivent retenir de ce qu'ils ont appris ce qui pourra leur être utile pour élaborer leur propre conception de l'éducation.

Les deux premières rencontres peuvent être complétées ou remplacées par un exercice d'animation , **"La famille, un jeu d'enfant"**, qui aidera les participants à prendre conscience de leur réalité familiale.

Cet exercice peut être utilisé pour aider les parents:

- à déterminer leurs besoins;
- à modifier l'idée qu'ils ont de leur rôle;
- à se connaître eux-mêmes;
- à communiquer.

On peut se procurer **"La famille, un jeu d'enfant"** aux :

Éditions La mise enjeu Inc.
10 760, rue Meunier
Montréal
H3L 2Z6
(514) 333-8908

Il faut compter un délai de trois semaines pour la livraison.

5.0 THÈMES DES RENCONTRES

5.1 Faire connaissance.

5.2 L'éducation comme une réponse à nos besoins : influence de nos racines.

5.3 Nos enfants, nos miroirs.

5.4 L'approche humaniste.

5.5 Être des parents efficaces.

5.6 Analyse de ses propres valeurs.

5.7 L'approche comportementale.

5.8 Évaluation des rencontres.

6.0 DÉROULEMENT DES RENCONTRES

6.1 PREMIÈRE RENCONTRE

Thème : Faire connaissance.

Objectif : Faire connaissance et définir ses attentes.

6.1.1 Accueil

- Introduction générale au choix de l'animateur.

1. Présentation de l'animateur

- Expliquer brièvement son expérience en rapport avec le module.
- Exprimer ses attentes à l'égard des participants : respect mutuel, écoute empathique, participation.
- Mettre les participants à l'aise et les préparer à prendre la parole.

2. Présentation des participants

- Les participants se présentent à tour de rôle.
- Ils doivent essayer de créer un climat chaleureux en se tutoyant et s'appelant par leur prénom.
- Ils doivent arriver à exprimer leurs attentes.
  - Ce que je viens chercher.
  - Ce que je viens partager avec le groupe.
  - Ce que j'attends du groupe et de l'animateur.
- L'animateur résume les attentes au tableau.

6.1.2 Présentation du module

- Expliquer les objectifs de "Parents d'aujourd'hui".

- Expliquer les objectifs du cours "Les différentes approches éducatives".

- Faire le lien entre les attentes du groupe et le contenu du module.

- Indiquer, le cas échéant, quelles sont les attentes auxquelles on pourrait répondre par d'autres modules de "Parents d'aujourd'hui".

- S'assurer que les attentes sont clairement définies.

6.1.3 Planification des rencontres

- Nombre de rencontres.
- Horaire et endroit.
- Matériel.
- Cahier du participant.

6.1.4 La grille d'évaluation

Le Cahier du participant comporte des grilles d'évaluation, soit une grille pour chaque rencontre, que le participant remplit s'il le désire.

Utilité de la grille :

- Faire le lien entre chaque rencontre.
- Inscrire certaines notions acquises.
- Servir de journal de bord.
- Permettre de constituer un document complet d'évaluation.

Comment fonctionne la grille :

Elle se divise en quatre "moyens que je...".

Ce qui s'est confirmé. C'est ce que je savais déjà. Avec les connaissances acquises et l'expérience de la rencontre, certaines choses se sont confirmées.

Ce que j'ai découvert. C'est ce que je ne savais pas. Après la rencontre, je possède des connaissances nouvelles dont je prends note.

Ce que j'ai le goût de changer. À partir de ce qui s'est confirmé et de ce que j'ai appris de nouveau, je désire adopter des attitudes nouvelles, faire des changements dans ma vie de tous les jours.

Note: Le participant est libre de remplir ou non ses grilles. Il peut choisir de les remplir avec le groupe. Il est possible que le participant n'ait pas "confirmé" ou "appris" quelque chose, à chaque rencontre.

La case "ce que j'ai le goût de changer" reste une **décision personnelle**, spontanée ou réfléchie, respectueuse des choix et du rythme de chacun.

L'animateur et les participants sont invités à alimenter le contenu des rencontres avec leur trouvailles personnelles: textes, exercices, livres, documentation, etc.

Mise en commun : un certain temps sera réservé à une mise en commun au début de chaque rencontre. Ensemble les membres du groupe déterminent la durée de cette activité; ils devront s'en tenir à leur décision.

Buts de cette mise en commun

- Préciser des points abordés au cours des rencontres.

- Apporter de la documentation complémentaire aux rencontres.

- Discuter de questions et d'expériences vécues, à la suite des rencontres précédentes.

6.1.5 Exercice 1

Titre: Mon nouveau nom

Objectifs:
- Prendre contact avec les autres.
- Développer une synergie de groupe.

Consignes:
- Les participants doivent être assis en cercle.
- Présenter l'exercice comme un jeu qui permet de se connaître rapidement et de créer un esprit de groupe.

Durée: 1 heure.

Marche à suivre

Étape I

a) L'animateur demande à chaque participant de trouver un mot qui le caractérise et qui lui servira de nom.

N.B.: Dans le cas où un participant ne trouverait aucune caractéristique, l'animateur l'aidera à trouver une qualité qu'il aimerait développer.

b) Chaque participant écrit son prénom et son nom sur une feuille.

Étape II

a) À tour de rôle, chaque participant dit son prénom et explique les raisons qui ont motivé le choix du nom qu'il portera pendant la rencontre.

L'animateur peut utiliser les applaudissements pour encourager les participants. Il pourra également le faire pendant les autres rencontres. Ce qui importe, c'est que les applaudissements soient une marque sincère d'appui à celui qui vient de parler et lui signifient clairement: "Nous t'acceptons tel que tu es!" Les applaudissements sont un geste très efficace qui est utilisé depuis longtemps dans les rencontres de relations humaines. Afin d'éviter qu'il devienne artificiel ou même ridicule, son utilisation est laissée à la discrétion de l'animateur.

b) L'animateur donne ses impressions sur le choix de chacun des noms et il explique le processus de création d'une synergie de groupe:

- les relations humaines: connaître les autres et se faire connaître à eux (exercice 1);

- l'objectif commun: se rejoindre dans un travail de groupe (attentes et objectifs du module).

c) Retour sur l'exercice.

Variantes

- Suggérer aux participants de donner un nom au groupe.

- De fabriquer pour la prochaine rencontre un macaron indiquant leur prénom et leur nouveau nom.

6.1.6 Présentation du texte "Les styles d'éducation" (annexe I)

- Demander d'abord aux participants leur conception de l'éducation.

- Illustrer à l'aide d'exemples concrets **(annexe II).**

6.1.7 Mon style personnel

- Demander aux participants de dire spontanément quel est leur propre style d'éducation **(annexe III)**.

- Inviter les participants à expliquer leur point de vue sur l'éducation en quelques lignes dans leur cahier afin qu'ils puissent y revenir plus tard.

6.1.8 Synthèse

Esquisse des styles d'éducation **(annexe IV)**.

6.1.9 Évaluation de la rencontre

- Remplir la grille **(annexe V)**.

- Inviter les participants à réfléchir à la question suivante pour préparer la deuxième rencontre:

  "En quoi est-ce que je ressemble à mes parents en tant qu'éducateur (qualités, défauts, habitudes de vie, valeurs, etc.)?"

LES STYLES D'ÉDUCATION

La famille est un milieu de vie primordial pour les enfants. L'éducation en milieu familial comprend un vaste éventail d'apprentissages allant des valeurs culturelles jusqu'aux nombreux comportements de la vie quotidienne. De façon globale, le style d'éducation peut être défini comme le style d'influence exercé sur l'enfant en vue de lui faire adopter des attitudes et des comportements conformes, directement ou indirectement, aux valeurs de la personne qui exerce cette influence. Donc, dans un sens large, il peut y avoir un certain style d'éducation autant à l'école que dans une discipline artistique ou sportive.

Dans la famille, ce sont les parents qui déterminent le style de l'influence qu'ils exercent par leurs responsabilités parentales. On distingue généralement trois catégories non exclusives de styles d'influence. Ce sont les styles directif, démocratique et non directif (Douval et Adelson, 1966; Elder, 1963, 1968, 1971; Hurlock, 1973; Newman et Newman, 1973).

Le **style directif** est celui des parents autoritaires. Dans ce style d'éducation, les enfants doivent suivre les règles familiales établies par les parents et ne participent pas réellement aux projets familiaux. La discipline est imposée surtout par des punitions et des interdictions. Les valeurs dominantes sont l'ordre, le travail, l'obéissance et le respect des traditions.

Ce style a l'avantage de ne pas insécuriser les parents par des valeurs nouvelles. Par contre, par son caractère autoritaire, il empêche l'expression spontanée des enfants. De plus, il peut causer des difficultés d'adaptation personnelle, comme le manque de confiance en soi et d'autonomie ou encore un sentiment permanent de rébellion contre l'autorité.

Le **style démocratique** tend, contrairement au style directif, à favoriser la communication et la participation active à la vie familiale. Les "parents démocratiques" utilisent le dialogue et la récompense de préférence aux punitions et aux interdictions. Les valeurs principales sont le respect des personnes, de l'autonomie et la communication. Cette attitude d'ouverture est caractéristique de la plupart des nouvelles approches éducatives. La méthode "Parents efficaces" en est un exemple.

Le **style non directif** est celui des parents débonnaires. Ce sont les parents qui n'exercent que peu ou pas du tout d'autorité sur leurs enfants. Les règles dans ces familles sont imprécises et

chacun vit pour soi. Il y a possibilité de dialogue, mais l'unité familiale est faible. L'enfant manque de modèles pour guider ses apprentissages; il est laissé à lui-même. Il peut même développer un sentiment d'insécurité face à l'avenir à cause de ce manque d'autorité familiale.

Dans la pratique ces styles se fondent, et en général, le comportement des parents relève dans des proportions variables des trois styles à la fois. Une constante demeure cependant : **favoriser la communication, la participation active et l'autonomie des enfants** contribue à améliorer le climat familial et le bien-être de tous les membres de la famille. Cette "démocratie familiale" suppose que les membres s'acceptent mutuellement et partagent certains objectifs. Le tableau 1 est un aide-mémoire à remplir dans vos propres mots à l'aide de vos expériences personnelles. C'est aussi une occasion de partager vos perceptions avec d'autres parents.

Tout au long des rencontres, il s'agira de nuancer cette attitude "démocratique" pour l'ajuster à ses besoins particuliers de parents d'aujourd'hui. L'échantillon d'approches éducatives que nous vous proposons est représentatif des trois styles d'influence (voir figure I, **annexe IV**).

La grande majorité de ces approches appartient toutefois au style démocratique. Si les approches diffèrent quant aux méthodes qu'elles proposent, elles visent toutes une meilleure éducation au sein de la famille.

STYLES DE VIE FAMILIALE*

Famille de style fermé : j'aime - j'ai peur - je punis - je défends - je surprotège.

- Elle s'articule autour de concepts figés, très rigides, constituant à ses yeux "la bonne façon de penser" - "les bons sentiments" - "la bonne façon de vivre".
- Il n'y a pas de place pour la discussion, le changement.
- Elle préconise les idées, les opinions sur les moeurs, les rôles, les devoirs, la morale, les apparences.
- L'une de ses principales croyances: les enfants doivent se conformer aux idées de leurs parents.
- Les enfants doivent être obéissants, ne doivent pas répondre et doivent être punis quand ils s'écartent des règles.
- Elle est rigide et restrictive.
- Cette sorte de famille se tourne trop souvent vers le passé plutôt que vers le présent et l'avenir.
- Elle se base bien davantage sur les apparences que sur la réalité.
- Le but de cette famille est de produire des enfants qui se conforment aux idées des parents ou de la famille.

---

* *D'après un article : Rôle de la famille dans le développement de l'enfant, du Dr Thomas C.-McGinis.*
Adaptation "Relations Parents-Enfants" texte et documents du SEA de la Commission des écoles catholiques de Montréal par Gaston Gauthier, 1985.

- L'enfant doit presque ressentir les choses comme ses parents.

- Les parents considèrent généralement l'obéissance, les bonnes manières, la politesse et la bonne mise comme des qualités à développer en priorité chez leur enfant.

- On n'attend pas de l'enfant qu'il ait ses propres idées ou bien, si tel est le cas, on lui conseille de les garder pour lui.

- Il est fréquent qu'au lieu de produire des enfants obéissants et conformistes, elle produise des enfants en état de rébellion qui rejettent un grand nombre des enseignements de leurs parents.

- Le fossé qui se crée entre les générations est presque insurmontable.

- Les enfants et les adolescents ne sont pas préparés à assumer efficacement les transformations énormes et rapides de notre monde.

Famille de style "incontrôlé": j'aime - je ne sais plus.

- Ces familles ont abandonné le modèle familial fermé, l'ayant jugé inacceptable, mais elles n'ont pas encore trouvé un modèle satisfaisant pour le remplacer.

- Absence de lignes directrices et d'objectifs clairement définis.

- Les parents sont frustrés, bouleversés, irritables, fatigués, insatisfaits, malheureux, incapables de diriger leurs enfants.

- La façon de traiter les enfants va d'une extrême rudesse à une tolérance exagérée.

- Cette famille a tendance à se diviser: les parents d'un côté, les enfants de l'autre.

- Souvent chacun des parents adopte une attitude différente.

- Cette famille est composée de personnes qui vivent sous le même toit mais partagent peu d'intérêts en ce qui concerne leur avenir en tant que groupe.

- Ces familles cherchent le chemin à parcourir pour se réaliser pleinement, pour franchir la prochaine étape.

- Cette famille, comme la famille fermée, laisse trop peu de place à la satisfaction des besoins humains.

Famille de style ouvert : j'aime - je fais confiance - j'encourage.

- Elle est plus souple que celle qui adopte les styles de vie du passé.

- Elle insiste bien davantage sur le respect de l'individualité... des besoins et des sentiments, tout en encourageant l'épanouissement du potentiel personnel, conjugal et familial.

- Elle traite chacun de ses membres avec considération et beaucoup de liberté, mais toujours dans le respect de la vie familiale.

- Elle est le fruit de la prise de conscience, de la sensibilité, de la responsabilité et d'une communication appropriée.

- Elle sous-tend un partage des responsabilités sur une base de négociations équitables qui tiennent compte des sentiments et des besoins de chaque membre de la famille.

- Elle adopte un **code familial** selon lequel "J'ai ma propre personnalité", "Tu as ta propre personnalité", "Ensemble nous avons notre propre personnalité au sein d'un mélange harmonieux où nous pouvons vivre pour moi, pour toi, pour nous et pour les autres".

- L'enfant est encouragé à s'interroger, à remettre en question, à exprimer ses opinions et ses sentiments, à élargir son champ d'intérêts, à découvrir ses talents, à se sentir bien dans sa peau, à développer les qualités et les dons qui lui sont propres.

- Elle n'oublie pas les bonnes manières et l'apparence extérieure car il s'agit là de qualités importantes qui rendent supportable la vie en société, mais le développement du potentiel de l'enfant passe au premier plan.

STYLES DE VIE FAMILIALE

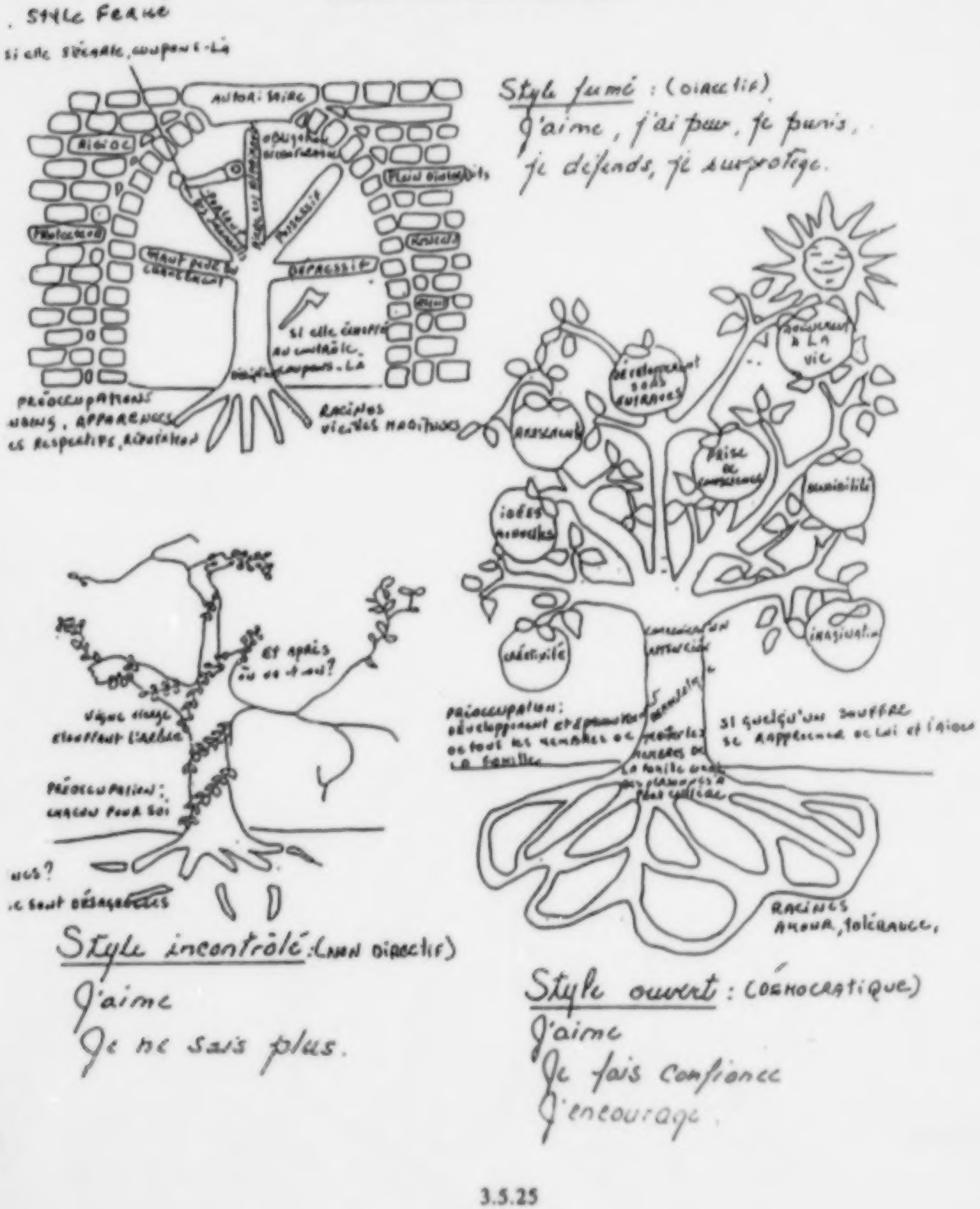
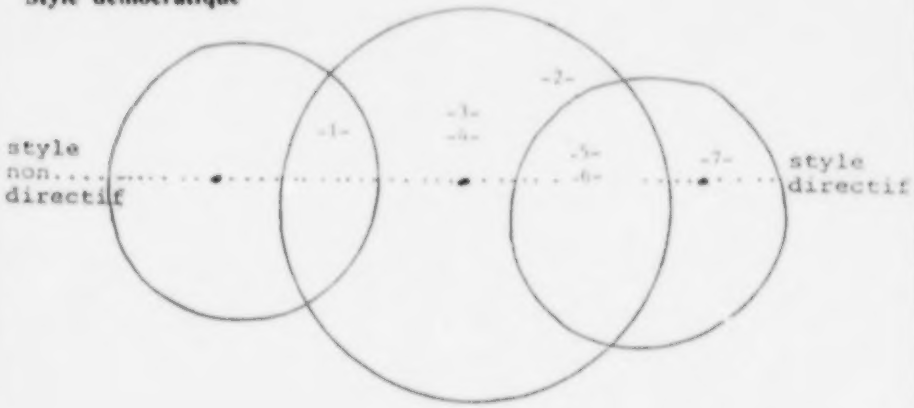


TABLEAU 1: MON APPROCHE ÉDUCATIVE

Catégories Caractéristiques	Style directif ou fermé	Style démocratique ou ouvert	Style non directif ou "incontrôlé"

DIFFÉRENTES APPROCHES ÉDUCATIVES

Style démocratique



Légende:
1. Approche humaniste (Rogers)
2. Confrontation loyale (Nicholson et Torbet)
3. Parents efficaces (Gordon)
4. Clarification des valeurs (Simon et Olds)
5. Approche comportementale (Bélanger)
6. Éducation morale et religieuse
7. "Toughlove" et les enfants difficiles.

N.B. Ces positions varient selon la personnalité des parents et le contexte familial.

Figure 1

PREMIÈRE RENCONTRE ANNEXE V

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____
____
____
____

6.2 DEUXIÈME RENCONTRE

Thème : L'éducation comme réponse à nos besoins: influence de nos racines.

Objectif: Déterminer l'influence de mon éducation dans ma conduite avec mes enfants et revoir en quoi celle-ci rejoint les objectifs de base de toute éducation.

6.2.1 Accueil

Retour sur la dernière rencontre.

6.2.2 Exercice 2

Titre: Mes racines en tant qu'éducateur.

Objectifs:

- Prendre conscience de l'influence de mes parents sur ma façon d'éduquer mes enfants.
- Partager mon expérience avec quelqu'un qui a également des enfants.

Consignes:

- Deux personnes assises l'une en face de l'autre.
- Présenter l'exercice comme une occasion privilégiée de prendre conscience de ses racines et de partager son expérience avec un autre parent.

Durée: 45 minutes.

Marche à suivre

Étape I

- Les participants se placent deux par deux comme indiqué auparavant. L'un se nomme "A" et l'autre "B". "A" est le premier à s'exprimer.

A- Pendant cinq minutes, "A" explique qui **il est** et parle le moins possible de ce qu'il **fait** ou de ce qu'**il a.**

B- Durant ce temps, "B" écoute en silence. Après les cinq minutes, "B" donne ses impressions (environ deux minutes) sur ce qu'il a retenu.

C- On répète la démarche, avec "B" qui s'exprime.

Étape II

- "A" s'exprime de nouveau pendant cinq minutes, mais en ne répondant qu'à la question suivante que "B" répétera au besoin: "En quoi ressembles-tu à tes parents dans ta façon d'éduquer tes enfants?"
  L'exercice se déroule de la façon suivante :

A- "A" répond à la question pendant cinq minutes. Ensuite "B" donne ses impressions, fait ses commentaires durant deux minutes.

B- On répète la démarche avec "B" qui s'exprime.

Étape III

Retour sur l'exercice

- Le groupe forme un cercle.

- Les participants partagent des réflexions personnelles.

- Facultatif : Les participants sont invités à donner une marque d'acceptation de chaque intervention par des applaudissements.

- L'animateur fait le bilan de l'exercice avec le groupe et enchaîne avec la deuxième partie de la rencontre qui portera sur l'éducation en tant que réponse à nos besoins.

- Pause.

6.2.3 La pyramide des besoins de Maslow (60 minutes)

- L'animateur fait un bref exposé sur la pyramide et fait le lien avec "l'éducation" comme moyen d'apprentissage de la réponse à ses besoins.

- L'animateur donne une application à l'aide des **annexes I et III** et invite les participants à remplir la grille **(annexe II).**

La pyramide des besoins d'après Maslow

V Besoin de se développer
IV Besoin d'estime
III Besoins d'appartenance, d'amour, d'affection
II Besoin de sécurité
I Besoins physiques

1. Besoins physiques

- Boire
- Manger
- Dormir
- Respirer...

2. Besoin de sécurité

- Ce besoin se manifeste chaque fois que l'individu doit faire face à une **situation nouvelle et soudaine**. C'est dire que l'être humain a besoin de stabilité.

  Exemples:

  - Les habitudes quotidiennes sont sécurisantes pour l'enfant.

  - Dans un groupe, la sécurité est souvent liée à une forme de hiérarchie.

  - Une société stable, bien organisée, où l'on se sent protégé, favorise le sentiment de sécurité.

  - Une grève, une nouvelle gardienne, un voyage... peuvent être causes d'insécurité.

3. Besoins d'appartenance et d'affection

- Vouloir des **relations affectueuses**, trouver une place dans un groupe relèvent du besoin d'appartenance; Maslow dit: "La faim d'amour est une carence tout comme une avitaminose ou une carence en sels minéraux..."

- Le besoin d'appartenance est très fort et prouve que l'on est un membre à part entière du groupe.

4. Besoin d'estime

Il se présente sous deux formes:

- Se sentir **compétent** - se savoir capable de... d'où l'importance pour les enfants de réussir ce qu'ils entreprennent. Suivre des cours, participer à des activités culturelles, s'informer... augmenter sa compétence.

- Avoir du **prestige**. Autrefois, le prestige était lié à des faits extérieurs à la personne (naissance, richesse, rang social). De plus en plus, il dépend de l'éducation et des habiletés personnelles. Avoir du prestige, c'est **"être reconnu"** par les autres. Se sentir compétent vient de la confiance que l'on a en soi.

5. Besoin de se développer

- C'est le besoin qui incite la personne à **réaliser son** potentiel. "Ce qu'un homme peut être, il doit l'être". (Maslow)

- C'est un besoin qui ne peut apparaître que dans une société très diversifiée, où le niveau de vie est élevé et seulement chez des personnes particulièrement privilégiées sur le plan intellectuel et social.

6.2.4 Conditions favorisant la prise en charge de ses besoins*

"Bien que nous soyons grevés de besoins qui ne changent pas de la naissance à la mort, besoins qui, s'ils restent insatisfaits, sont cause de souffrance pour nous ou pour les autres, nous ne sommes pas dotés naturellement de l'aptitude à les satisfaire: nous devons **l'acquérir**". (Glasser, William, La Reality therapy, (ital.), p. 37)

---

* *Cf. Recherche-action sur les besoins, op. cit.*

1. **Personnes signifiantes**

C'est avec des personnes signifiantes **affectivement** pour l'individu que les liens nécessaires sont créés, habituellement dès le jeune âge, pour lui apprendre la responsabilité ou l'autonomie. Et ceci se fera par une juste combinaison **d'amour et de discipline**.

Nous devons être liés avec d'autres personnes, une ou plusieurs. À tout moment de notre vie, il doit y avoir au moins une personne qui s'intéresse à nous et à laquelle nous nous intéressons. Si cette personne essentielle nous fait défaut, nous sommes incapables de satisfaire nos besoins de base. (Glasser, p. 29)

2. **Sécurité**

Paradoxalement, une des composantes de la sécurité est la **capacité d'être inquiet**. Plus nous nous sentons en sécurité, plus nous nous analysons pour mieux nous comprendre et répondre à nos vrais besoins. Plus puissantes seront en nous les forces de croissance, plus s'atténuera la peur d'assumer notre potentiel.

3. **Image positive de soi**

Avec une certaine dose de confiance, d'autonomie, de personnalité et de connaissance de ses capacités on peut se faire une "image positive de soi" et des autres. Ainsi on acceptera comme étant ni dangereux ni mauvais ses besoins les plus profonds de même que toute la gamme de ses sentiments. En plus de les accepter, on se permettra de les éprouver.

4. **Image objective de la réalité**

Ces conditions de base nous donneront une perception plus claire et plus juste de la réalité, une ouverture plus grande à l'expérience, une aptitude à

faire le lien entre le concret et l'abstrait. Ainsi nous serons plus habiles à trouver les moyens concrets pour connaître nos besoins et pour les satisfaire.

6.2.5 Facteurs qui influencent la façon de comprendre, d'analyser ses besoins*

1. Ses **expériences antérieures**, même celles dont on n'est pas conscient.

   Exemple:
   Un individu qui a déjà vécu des moments de grande insécurité financière est influencé par ces expériences. Il a besoin d'accumuler de l'argent; même riche, il continue à éprouver ce besoin: il ne se permet pas de dépenser pour aller au cinéma, faire des voyages... loisirs qui lui plairaient pourtant.

2. **Les modèles qui nous ont été proposés ou imposés.**

   Exemple:
   La mère de famille qui ne se permet pas de prendre soin d'elle parce qu'elle a appris à s'occuper des autres d'abord.

3. **La façon dont on se situe par rapport aux autres**

   Comment je me situe par rapport aux autres?
   Suis-je bien avec les autres personnes?
   Les autres personnes sont-elles bien avec moi?
   Comment je les perçois?
   Comment elles me perçoivent?

---

* *"Relations Parents-Enfants" textes et documents du SEA de la Commission des écoles catholiques de Montréal par Gaston Gauthier, 1985.*

4. Ses valeurs, principes et aspirations

Selon ses valeurs, on acceptera plus facilement certains besoins.

Exemple:
Une personne pour qui l'indissolubilité du mariage est une valeur importante refusera de satisfaire ses besoins s'ils entrent en conflit avec cette valeur.

5. Ses préjugés

Ils vont influencer la façon dont on répondra à ses besoins, ou la conscience même que l'on en aura.

Exemple:

Une femme qui aurait le goût de devenir ébéniste n'ose pas parce que ce métier est habituellement réservé aux hommes.

6. Son environnement

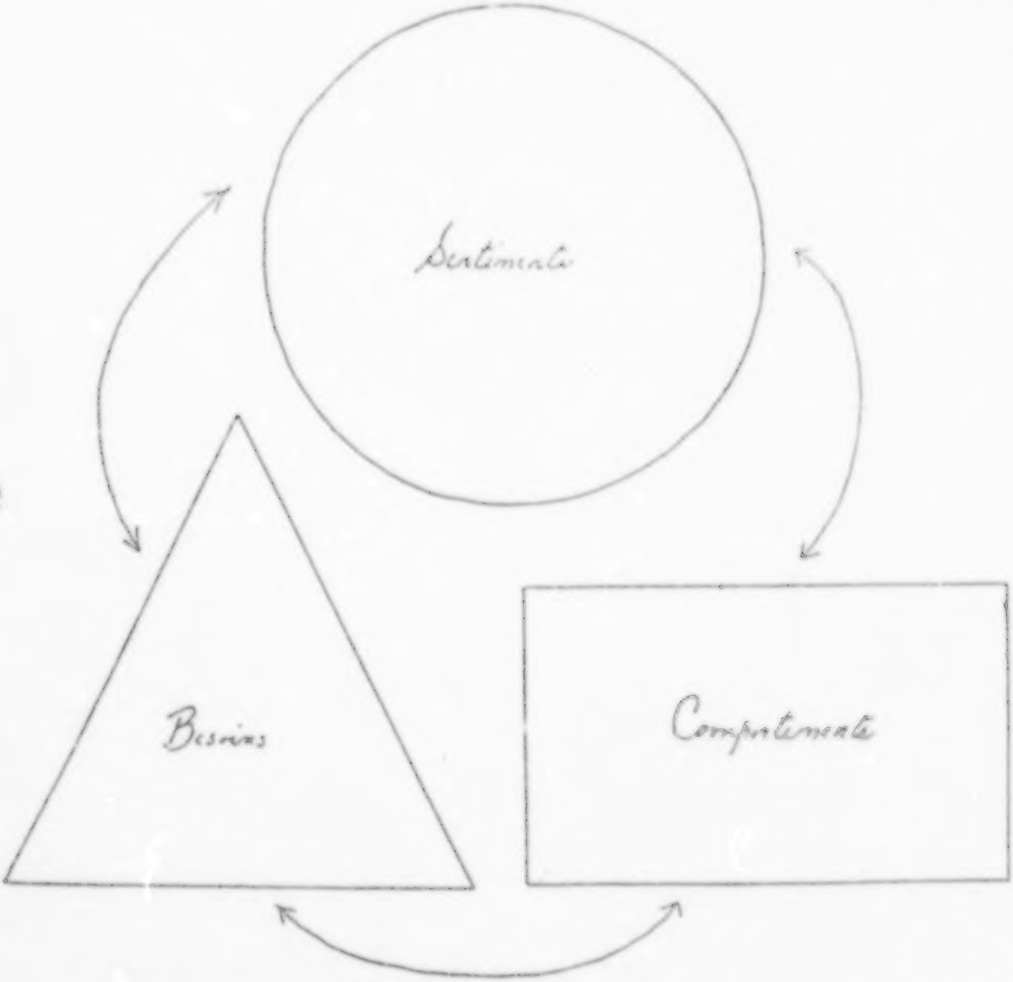
Si notre environnement, par exemple, nous assure facilement la satisfaction de besoins physiques, nous pourrons investir davantage dans nos autres besoins. Au contraire, si nous avons à mettre toutes nos énergies à satisfaire nos besoins primaires, tout sera canalisé en fonction de satisfaire ces besoins vitaux.

6.2.6 Évaluation de la rencontre

- Selon la grille proposée **(annexe IV)**.

- Inviter les parents à réfléchir sur la question suivante avant la troisième rencontre: "Si j'étais adolescent aujourd'hui, qu'est-ce que je demanderais à mes parents?"

BESOINS - SENTIMENTS - COMPORTEMENTS



Gâter un enfant, c'est devancer ses besoins et éduquer un enfant c'est lui apprendre à trouver réponse à ses propres besoins en tenant compte des besoins des autres.

Comment, je réponds à à mes besoins.

Comment j'aide mon enfant à répondre à ses besoins.

J'enrichis l'éventail des moyens dont je dispose.

POUR RÉPONDRE À MES BESOINS

Besoins physiques

- M'assurer une bonne alimentation, grâce à des aliments sains. Pour ce, suivre des cours d'alimentation ou m'informer.
- Ouvrir la fenêtre pour dormir.
- Boire beaucoup d'eau.
- Faire du sport: jogging, tennis, natation...
- Prendre le temps de manger.
- Me détendre avant de me mettre au lit.
- Me vêtir confortablement.
- Diminuer les quantités de sucre et de sel dans les recettes.
- M'amuser - me détendre.
- Ne pas constamment surveiller les enfants.
- Amener les enfants au parc, crier, courir...
- Diminuer sa consommation de médicaments, d'alcool, de cigarettes, de café, etc.
- Calfeutrer les fenêtres et les portes pour ne pas avoir froid.
- Réparer ou faire réparer les marches branlantes, les rampes, les balcons pourris...

- Consulter régulièrement le médecin et le dentiste.

Besoin de sécurité

- Payer comptant.
- Établir un budget.
- Installer un détecteur de fumée, un extincteur, de bonnes serrures.
- Suivre et faire suivre aux enfants des cours de natation.
- Attacher ma ceinture de sécurité.
- M'informer des ressources du milieu.
- Montrer aux enfants à traverser la rue, à utiliser les moyens de transport...
- Écrire notre numéro de téléphone dans les vêtements des enfants, leur donner celui de voisins ou d'amis en cas d'urgence.
- M'informer de mes droits de locataire.
- Ne pas laisser le bébé sans surveillance.
- Avoir à portée de la main les numéros de téléphone de la police, des pompiers, du médecin.
- Permettre aux enfants de prendre des responsabilités nouvelles adaptées à leurs capacités.
- Rendre mes interdictions claires.

Besoins d'appartenance et d'affection

- Faire des caresses, donner des tapes dans le dos, passer la main dans les cheveux.
- Avoir des contacts physiques, chaleureux.
- Embrasser, cajoler.
- Faire les premiers pas vers les autres.
- Dire bonjour à mon voisin.
- Dire bonjour ou bonne nuit aux autres membres de ma famille.
- Souligner les anniversaires: gâteau, plats spéciaux, sortie.
- Prendre le temps d'être ensemble, de se parler, de s'**écouter**.
- Tenir compte des goûts des autres.
- Mettre de l'humour, de la fantaisie dans la maison, jouer des tours...
- M'intéresser à ce que les autres font et ressentent.
- Prendre soin de moi, me faire plaisir, me réserver du temps pour moi-même.
- Être réceptif à la tendresse.
- Partager les tâches familiales.
- Permettre aux autres d'avoir le plaisir de m'aider, de me consoler.
- Prendre le temps de rencontrer ceux que j'aime.
- Jouer avec les enfants (aux cartes, au backgammon...).

- Sortir seul avec un des enfants.

- Aller faire un pique-nique en famille.

- Avoir des amis à moi.

- Exprimer mes joies, mes peines.

Besoin d'estime

- Valoriser les succès - travaux scolaires, bricolage, sports, etc.

- Valoriser les apprentissages sensori-moteurs : " tu marches droit...".

- Soigner son apparence.

- Encourager les expériences nouvelles.

- Oser faire quelque chose de nouveau.

- Cesser de me critiquer, de me juger et de juger les autres.

- Mettre l'accent sur mes réussites et souligner celles des autres.

- Enlever de mon vocabulaire tous les mots dévalorisants et les étiquettes négatives.

- Accepter de faire des erreurs.

- Dire mon admiration à ceux pour qui j'en éprouve.

- Évaluer les critiques que les autres me font.

- Ne pas m'inquiéter exagérément à cause des remarques désagréables que les autres me font.

- Accepter des responsabilités.

Besoin de se développer

- Utiliser ma créativité le plus souvent possible.
- Développer mon potentiel sous toutes ses formes.
- Mettre ma touche personnelle dans ce que je fais.
- Trouver ma propre façon de répondre à mes besoins.
- Être dynamique.
- Être capable de me remettre en question.
- Utiliser mes talents (en couture, en peinture).

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ______________________________

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ______________________________
____
____
____

6.3 TROISIÈME RENCONTRE

Thème : Nos enfants, nos miroirs

Objectif: Prendre conscience des différentes facettes de ma relation avec mes enfants.

6.3.1 Accueil

Retour sur la dernière rencontre

6.3.2 Rêverie sur les besoins

Durée: 1 heure

Objectif: Prendre le temps **d'être en contact avec ses besoins.**

Marche à suivre

Étape I : Détente

Vous allez vous asseoir, détacher votre ceinture, enlever vos souliers si vous en avez le goût. Trouvez une position très confortable. Fermez les yeux, respirez le plus naturellement possible... inspirez profondément, expirez profondément. Détendez toutes les parties de votre corps : tête, nuque, mâchoires, cou, etc.

Étape II : Rêverie

Vous allez maintenant faire abstraction de tout ce qui vous entoure. Continuez à respirer lentement, vous êtes complètement détendu... Vous oubliez complètement vos responsabilités, votre travail...

Vous n'avez aucune contrainte de temps, ni d'argent...

Vous allez vous imaginer que vous n'avez plus d'attaches, plus de responsabilités. Il n'y a plus rien qui vous retient.

Vous oubliez que vous êtes la fille de... le fils de...

Vous oubliez que vous êtes la femme de... le mari de...

Vous oubliez que vous êtes la mère de... le père de...

Imaginez-vous qu'ici, en ce moment, vous avez la possibilité de faire CE QUE VOUS AVEZ ENVIE DE FAIRE, d'**être** ou de **vivre** ce que vous avez envie de vivre... Pendant le temps que vous voulez... profitez de ce moment; vivez-le avec intensité.

Restez en contact avec ce que vous ressentez, ce que vous pensez...

Revenez en contact avec le groupe; quand vous serez prêt ouvrez les yeux...

Vous pouvez écrire ce à qui vous avez pensé, vécu. Comment vous vous êtes senti, ce que vous avez le goût d'être... de faire... de vivre...

Étape III : Retour

A- Demander aux participants à quelles images ils se sont accrochés? Comment se sont-elles présentées?

Récit spontané des rêveries, chacun à son rythme.

B- Faire prendre conscience aux participants que souvent nos besoins sont confus..., que nos rêves, nos désirs peuvent nous parler de nos besoins.

C- Relier à la théorie des besoins de Maslow.

6.3.3 Exercice 3

Titre : La plage

Objectif : Prendre contact avec sa propre expérience de l'adolescence pour mieux comprendre l'univers des jeunes d'aujourd'hui.

Consignes :
- Assis confortablement, les yeux fermés.
- L'animateur décrit une scène pour stimuler l'imagination des participants.

Durée : 50 minutes environ.

Marche à suivre

Étape I : Période de relaxation (5 à 10 minutes)

- Position confortable, yeux fermés.

- L'animateur invite chaque participant à détendre toutes les parties de son corps et à respirer lentement et profondément :

  . Tu détends le pied gauche, le genou gauche, la cuisse gauche, etc.

  . Respire profondément mais sans forcer; tu es de plus en plus calme et détendu, etc.

  . Tu prends conscience de tes réactions et tu les acceptes.

  . Tu acceptes aussi la manière avec laquelle je donne les instructions, etc.

L'animateur invite aussi à la détente mentale :

  . Prends le temps de profiter de l'instant présent, etc.

. Laisse tes préoccupations s'en aller dans chacune de tes expirations, etc.

. Lorsque l'animateur constate que les participants sont bien détendus, il passe à la seconde étape.

Étape II : Période de rêverie (5 à 10 minutes)

- L'animateur parle directement à chaque participant en formulant une suggestion visuelle.

  . Imagine-toi sur une plage, par un bel après-midi d'été, regarde le soleil, la mer...

  . Respire l'air salin...

  . Écoute le bruit des vagues et le chant des oiseaux...

  (Il s'agit de faire appel à tous les sens du participant).

  . Prends le temps de respirer profondément et de te sentir libre et en vacances...

  . Regarde autour de toi sur la plage, que vois-tu?

- L'animateur fait des pauses pour permettre aux gens de se concentrer.

  . Continue à imaginer cette plage, mais maintenant tu la regardes avec les yeux et l'esprit d'un enfant qui a entre cinq et quinze ans.

  . Observe tes réactions et prends le temps de ressentir ce que c'est que d'avoir l'âge que tu as choisi.

  . Maintenant, fais venir tes parents sur la plage avec toi.

  . Demande quelque chose à ta mère (pause)... à ton père.

. Souhaite quelque chose à ta mère (pause)... à ton père.

. À leur tour, ton père et ta mère te souhaitent quelque chose. Prends le temps d'écouter chaque souhait.

. Pause.

. À présent tes parents s'en vont...

. Tu te prépares à quitter la plage et ta personnalité de jeune pour revenir ici.

Étape III : Retour sur l'exercice

En équipe de deux, chacun prend cinq minutes pour répondre aux questions suivantes:

- Comment s'est passé l'exercice?

- Quels ont été tes demandes et tes souhaits?

- Qu'est-ce que l'expérience t'a apporté?

Étape IV : Retour sur l'exercice en groupe (15 minutes)

- L'animateur demande au groupe de trouver le lien entre l'exercice et le thème de la soirée. "Nos enfants, nos miroirs".

- En quoi les demandes et les souhaits exprimés lors de l'exercice, correspondent ou non à ceux de mes enfants?

- Quels sont les besoins que nos enfants expriment par leurs demandes et leurs souhaits?

- L'animateur utilise le tableau pour noter les idées du groupe et en faire la synthèse.

- L'animateur met en évidence les besoins communs manifestés par les parents et fait le lien avec les besoins des jeunes.

- Cet exercice prépare l'activité qui suit.

6.3.4 Exercice 4

Titre : Je t'écris.

Objectif : Sensibiliser les participants aux besoins que dévoile une situation difficile avec un enfant.

Consignes :

- Les participants trouvent une situation familiale où la relation entre eux et un de leurs enfants est difficile.

- Les parents écrivent leurs préoccupations et formulent leurs attentes à leur enfant.

Durée : 50 minutes.

Matériel : Papier et crayon.

Marche à suivre

Étape I : Je formule mes attentes (10 minutes - **annexe I**)

- L'animateur explique l'importance de connaître ses attentes à l'égard de son enfant et d'établir des ententes claires.

- En équipe de deux, "A" présente spontanément une situation conflictuelle et "B" écoute sans donner de conseils. "A" résume le problème et formule ses attentes par rapport à son enfant.

- "B" s'assure que "A" formule bien le problème, qu'il a des attentes précises (5 minutes).

- À son tour, "B" fait la même démarche (5 minutes).

Étape II : Je t'écris (10 minutes)

- À la suite de la conversation, chacun résume sa pensée par écrit sous forme d'une lettre à son enfant (un espace est prévu dans le Cahier du participant).

Étape III : Partage en groupe (30 minutes)

- Retour du groupe en cercle; l'animateur demande aux participants de lire à haute voix le contenu de leur lettre.

- L'animateur est à l'écoute des besoins de chaque participant et donne plus de temps aux personnes qui manifestent un plus grand besoin de s'exprimer.

- Au cours du partage, l'animateur invite les participants à conclure en se posant la question suivante:

  "Est-ce qu'il y a un lien entre ce que je voudrais que mon enfant modifie dans son comportement d'une part, et ce que je voudrais modifier chez moi d'autre part?"

- L'animateur fait la synthèse des attentes des participants.

- L'animateur explique le phénomène des "projections" comme mécanisme de défense et invite les gens à observer d'autres situations de leur vie quotidienne durant la semaine.

6.3.5 Évaluation de la rencontre

- Selon la grille proposée (annexe II).

JE T'ÉCRIS

Étape I : Je formule mes attentes.

Étape II : Je t'écris.

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

- ______ Non
- ______ Un peu
- ______ Beaucoup
- ______ Pleinement

COMMENTAIRES: ____

____

____

____

6.4 QUATRIÈME RENCONTRE

Thème : L'approche humaniste.

Objectif : Découvrir l'approche humaniste de Rogers.

6.4.1 Accueil.

- Retour sur la dernière rencontre.

6.4.2 L'approche humaniste de Rogers.

- L'animateur présente l'approche à partir de l'**annexe I**.

6.4.3 Exercice 5

Titre : Acceptation, empathie, authenticité.

Objectif : Préciser le sens de ces mots.

Durée : 30 minutes (10 minutes par question).

Marche à suivre

- En équipe de deux, les participants répondent aux questions suivantes:

  1 - Qu'est-ce pour moi que l'authenticité?

  2 - Qu'est-ce pour moi que l'acceptation inconditionnelle?

  3 - Qu'est-ce pour moi que l'empathie?

- Synthèse en grand groupe par la suite.

6.4.4 Exercice 6

Titre : L'arbre de croissance.

Objectif : Permettre aux participants de travailler les trois niveaux de l'approche humaniste de Rogers en s'inspirant de leur expérience.

Consigne : On se place seul ou avec un autre participant.

Durée : 60 minutes

Marche à suivre

Étape I : (à partir de l'**annexe II** - 20 minutes).

- Les participants font le portrait d'une personne avec qui ils ont une relation difficile et celui d'une personne avec qui ils ont une relation facile.

- D'un côté de l'arbre on inscrit les caractéristiques positives (forces) de la personne, de l'autre côté, ses caractéristiques négatives (faiblesses)!

Étape II : (30 minutes)

- Retour sur l'expérience.

- Qu'est-ce que j'accepte le plus facilement dans les forces et les faiblesses de ces personnes?

- Qu'est-ce que je trouve le plus difficile à accepter dans les forces et les faiblesses de ces personnes?

- Est-ce qu'il m'est facile d'être authentique avec ces personnes?

- Est-ce que je comprends bien ces personnes?

Étape III : (10 minutes)

- Est-ce que l'approche est claire pour moi?

6.4.5 Évaluation de la rencontre

- Selon la grille proposée (**annexe III**).

L'APPROCHE HUMANISTE DE ROGERS

"Ce désaccord fondamental entre les conceptions de quelqu'un et son expérience personnelle... compte pour une bonne part dans l'aliénation de l'homme moderne par rapport à lui-même [1]."

Cette citation met en évidence l'une des trois conditions nécessaires à une bonne relation interpersonnelle, soit **l'authenticité ou la congruence.** Elle illustre bien cette idée d'authenticité : se connaître et être en harmonie avec ses pensées, ses émotions et ses actions.

La deuxième condition est **l'acceptation positive inconditionnelle** d'autrui. Accepter l'autre, c'est plus facile à dire qu'à faire! Dans sa propre famille, combien de gestes et de défauts faudrait-il accepter ? Attention, accepter ne veut pas dire "subir", mais plutôt "recevoir l'autre tel qu'il est sans jugement ni changement".

La troisième condition est **la compréhension empathique**, c'est-à-dire l'aptitude à ressentir le vécu existentiel de l'autre tout en demeurant soi-même. Donc, contrairement à ce qui se produit quand on éprouve de la sympathie, comprendre l'autre sans pour autant souffrir avec lui! Ces trois conditions sont à la base de la théorie de Rogers: se faire confiance, être ouvert à l'expérience et utiliser son potentiel en vivant intensément chaque instant.

Comment puis-je être authentique, empathique et tolérant avec mes enfants?

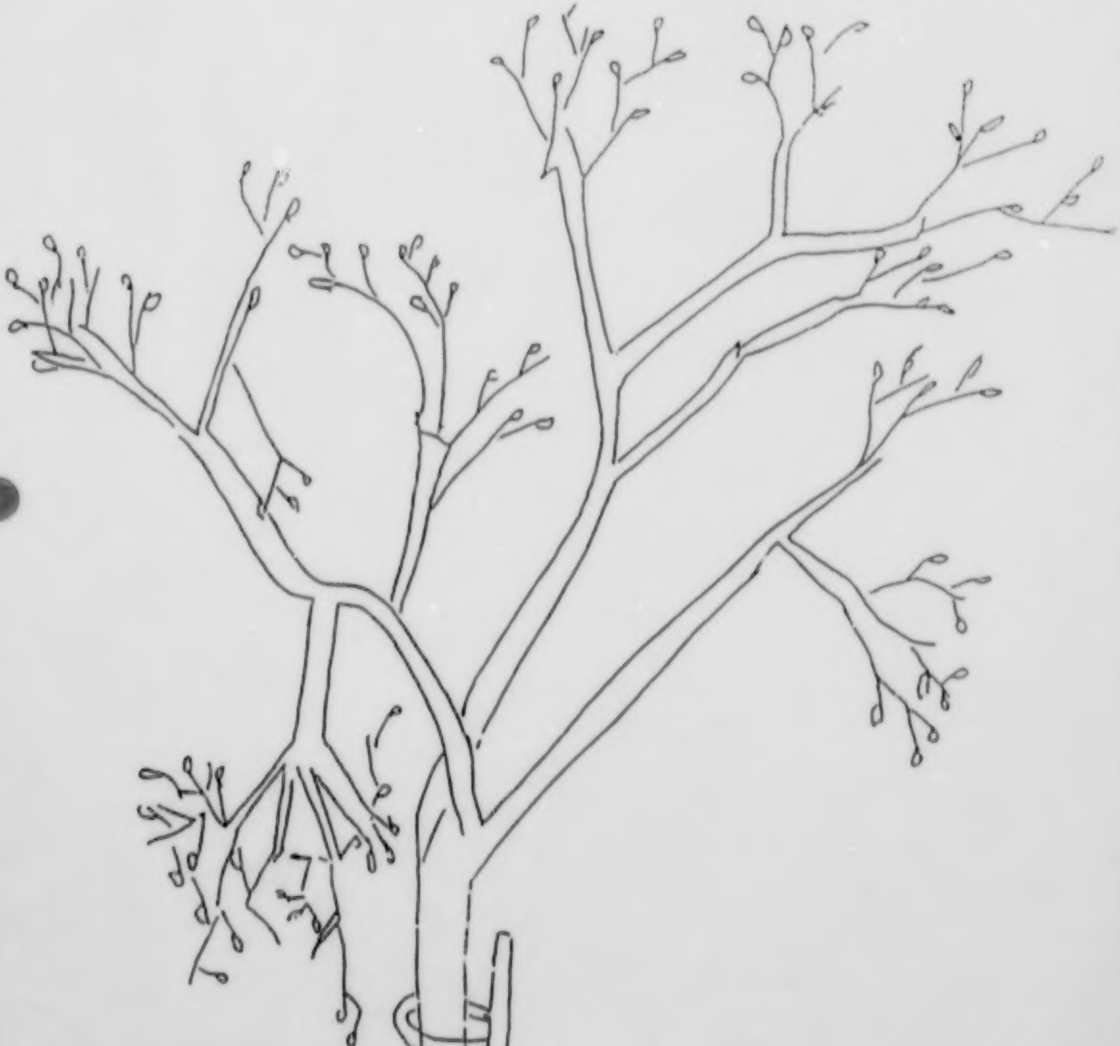
C'est d'abord un choix, une attitude positive qui se reflète dans des gestes concrets.

Apprenons à mieux nous aimer pour mieux vivre.

---

1. Rogers, Liberté pour apprendre, 973, p. 245

L'ARBRE DE CROISSANCE



QUATRIÈME RENCONTRE **ANNEXE III**

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ______________

Objectif de la rencontre: ____

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ____

____

____

____

6.5 CINQUIÈME RENCONTRE

Thème : Être des parents efficaces.

Objectif : Découvrir la méthode "Parents efficaces" de Gordon.

6.5.1 Accueil.

- Retour sur la dernière rencontre.

6.5.2 Être des "parents efficaces"

- Expliquer les principes de base. Décrire le contexte culturel dans lequel a été élaborée cette méthode.

- Faire un exposé à partir des pages qui suivent.

6.5.3 Exercice 7

Titre : Des paroles... leur portée.

Objectifs :
- Prendre conscience du langage que l'on tient très souvent à ses enfants.
- Observer la portée de ses paroles afin de savoir si elles sont utiles ou nuisibles compte tenu des buts que l'on poursuit en éducation familiale.

Durée : 20 minutes

Marche à suivre

- À partir de l'**annexe I** "La portée de mes paroles", demander aux parents s'ils reconnaissent leur façon de parler dans les exemples cités.

- Demander aux parents d'énumérer les effets qu'ont ces paroles sur leurs enfants.

- Prendre conscience de ces effets.

Retour

- L'utilisation de telles paroles est-elle pour moi fréquente ou occasionnelle?

- Est-il possible pour moi d'en observer les effets? Donner des exemples.

- Ai-je souvenir de l'effet de certaines de ces paroles sur moi quand j'étais enfant?

- Aujourd'hui, si quelqu'un me parle de cette façon, qu'est-ce que je ressens?

- Ma façon de m'exprimer m'aide-t-elle à atteindre mes buts en éducation à court et à long terme?

Pistes de réflexion sur "La portée de mes paroles"

Vous trouverez à l'**annexe I** des paroles pouvant avoir un effet néfaste dans la communication entre parents et enfants. Nous avons consciemment choisi de ne présenter que l'effet négatif de ces paroles, parce qu'elles sont presque toujours nuisibles quand l'enfant vit une situation difficile et qu'il y a abus de ces paroles par les parents. Cependant, nous croyons qu'il est important de ne pas généraliser, l'effet de ce type de paroles variant selon l'attitude du père ou de la mère, le type de relation, l'âge de l'enfant et les circonstances.

Certaines façons de communiquer, comme menacer, faire des sermons, ridiculiser, critiquer, faire honte, comparer, nous semblent presque toujours nuisibles.

Par contre, il nous apparaît que d'autres façons, comme diriger, commander, donner des ordres, suggérer, conseiller, peuvent à court terme donner de la sécurité à l'enfant et aux parents. Raisonner, faire la morale peuvent aider l'enfant à développer son jugement moral.

L'important pour les parents est de pouvoir se rendre compte si l'enfant adopte des attitudes ou des comportements négatifs à cause de leur façon de dire les choses.

Exemple:	Si je le menace...	il a peur; il devient sournois, hypocrite; il blâme l'autre.
	Si je lui dis toujours quoi faire...	il prend peu d'initiatives; il ne prend pas ses responsabilités.
	Si je lui fais la morale...	il ne se sent pas compris; il devient agressif.

6.5.4 Exercice 8

Titre : Expression de soi

Objectifs :

- Apprendre à s'exprimer plus clairement en faisant confiance à l'intelligence et à la collaboration de l'enfant.
- Utiliser un moyen concret dans l'éducation de l'enfant.

Durée : 1 heure

Marche à suivre

- Faire un exposé à partir des pages qui suivent sur l'expression de sa pensée. Intégrer les exercices "J'ai à te dire quelque chose" **(annexe II)** tout au long de l'exposé.

- Inviter les participants à utiliser le "Je" en jouant le rôle de parents, à partir d'exemples vécus.

Retour

- Ai-je envie d'utiliser le "Je" plus souvent?

- Suis-je confiant quant aux résultats que je peux obtenir?

Suggestions d'exercices à la maison

- Utiliser le "Je" dans des situations difficiles.

- Observer l'effet pour l'enfant et pour moi.

- Noter un exemple précis que j'aimerais rapporter au groupe.

- Demander à l'enfant s'il a remarqué des changements et ce qu'il en pense.

6.5.5 Pistes de réflexion sur l'expression de sa pensée

1. Utiliser le "Je" c'est...

- **Être vrai** et prendre le risque de dire clairement ce que je vis et ce que je ressens, c'est **me livrer à toi.**

Exemple: "Je suis anxieux en pensant à grand-papa qui doit subir une opération."

"Je suis fier de moi, d'avoir été choisi pour faire partie du comité d'école."

- **Prévenir** une difficulté.

Exemple: "J'ai un téléphone à faire et j'aimerais ne pas être dérangé."

- **Mettre** l'autre devant une réalité.

Exemple: "Quand tu laisses traîner les allumettes, j'ai peur que ton petit frère s'amuse avec."

- **Exprimer mon appréciation.**

Exemple: "Je suis heureux que tu aies été accepté dans l'équipe du spectacle d'amateurs."

- **Rétablir** un contact, une relation.

Exemple: "Je me suis mis en colère contre toi et je regrette d'avoir dépassé ma pensée."

- **Affirmer** mes valeurs.

Exemple: "Je refuse de donner une fausse raison pour justifier ton retard; pour moi, la franchise c'est important."

2. Effet des paroles dans lesquelles je m'affirme

Pour l'enfant

- Il est amené à venir sur mon terrain, à voir ce que je ressens, ce dont j'ai besoin, ce que je pense, ce que je crois; il est donc devant une personne bien vivante et non devant une personne qui joue un rôle (qui sait tout, qui est toujours forte, qui commande, qui doit se sacrifier...).

- Il est invité à décider ce qu'il doit faire ou encore comment il peut tenir compte de moi. Il est appelé à développer son autonomie, son sens des responsabilités.

- Il apprend à faire attention aux besoins des autres, à découvrir le **sens de l'autre** et le **sens du moi,** parce qu'il doit décider de son attitude, de son comportement et en tenir compte. Il est conscient de recevoir une marque de confiance.

- Il apprend, par l'exemple, à exprimer ses besoins d'une façon plus claire et moins menaçante pour les autres.

Pour moi

- J'apprends à **affirmer** mes idées, mes émotions... à en prendre la responsabilité.

- Je libère mes tensions, mes émotions.

- Je me donne le **droit d'être** ce que je suis.

- Je me fais assez confiance pour prendre le **risque** d'être accepté ou non par l'autre. Je découvre là le moyen d'exprimer ma confiance en l'autre.

- J'apprends à reconnaître certains traits de ma personnalité. C'est un **miroir** qui me renvoie une image. C'est un appel à une plus grande **conscience de moi**.

3. Attention, la formule n'est pas magique.

Il se peut que, même en parlant de soi, de ses sentiments, de ses besoins, de ses idées, on ne se sente pas compris.

4. Se pourrait-il que...

- je m'attende à des résultats immédiats alors que l'effet pourrait se produire à plus long terme?

- j'exagère mes sentiments ou mes besoins pour arriver à mes fins?

  Exemple: "J'ai beaucoup de peine", alors que je suis simplement déçu.

- j'utilise trop la formule, lui laissant peu de place?

- je n'exprime pas assez clairement mes vrais sentiments?

  Exemple: "Je suis fatigué", plutôt que "Je suis très inquiète de la maladie de grand-papa".

- je n'exprime pas mes sentiments avec toute leur force, toute leur intensité?

  Exemple: "J'aimerais être tranquille" d'un ton doux, plutôt que "Je ne supporterai pas d'être dérangé" d'un ton ferme.

- j'exprime surtout mes sentiments négatifs?

Exemple: "Je suis déçu... Je suis fâché... J'ai honte..." en disant rarement "Je t'aime... Je suis fier de toi...";

- je cache un ordre, une menace sous les apparences d'un souhait.

  Exemple: "J'aimerais que tu..."

- je fasse du chantage affectif.

  Exemple: "Je suis toujours seul. Je ne me sens pas important pour toi. Si tu m'aimais..."

- j'utilise la formule en l'accompagnant de mes solutions?

  Exemple: "Je suis fatigué, va regarder la télévision".

5. Se pourrait-il que l'enfant...

- sente ses besoins menacés par ceux du parent?

- ne soit pas en mesure, à cause de son âge, de comprendre les besoins ou les sentiments des parents?

- se sente manipulé?

- ne trouve pas important de tenir compte des besoins des parents à un moment donné ou qu'il juge les siens prioritaires?

6.5.6 Exercice 9

Titre : Écouter, c'est...

Objectifs :
- Développer l'habileté à écouter l'enfant.
- Améliorer la qualité de cette écoute.

Durée : 1 heure

Marche à suivre

- Après un bref exposé sur l'écoute fait à partir de ce qui suit, l'animateur utilise le texte de l'**annexe IV** "L'écoute, c'est..." pour animer une discussion avec le groupe. Il invite les participants à écrire ce qu'ils pourraient dire à l'enfant à la suite de chacun des exemples.

- Après avoir réfléchi avec le groupe sur les exigences et les effets de l'écoute "J'aime être entendu" il situe celle-ci par rapport à d'autres situations. **(annexes V à VII)**

1. Suggestions d'exercices à la maison

- Inviter les participants à écouter de façon positive l'enfant dans une situation où celui-ci est en cause.

- Inviter les participants à demander à l'enfant ce qu'il pense et ressent lorsqu'il est écouté.

2. Pistes de réflexion

Écouter, c'est...

- me taire;

- chercher à comprendre;

- dépasser les mots;

- lire entre les lignes;

- faire silence;

- aider l'autre à s'exprimer **par des mots... des gestes;**

- plus qu'entendre... c'est comprendre et chercher à définir ce que je perçois être le besoin ou le sentiment de l'autre;

  Exemples: Si je comprends bien...
  Veux-tu dire que...
  Il te semble que...
  Tu vis...

- être tourné vers l'autre, pour tenter de découvrir au-delà des mots ce qu'il vit et ressent et qu'il me montre à travers tout son être (ses paroles, ses gestes, ses silences...).

Écouter, cela exige de moi :

- de voir l'enfant comme une personne qui a son propre monde intérieur;

- de vouloir être proche de l'autre, de me mettre à sa place.

- de faire abstraction de moi pour aller sur le terrain de l'autre (disponibilité intérieure);

- d'y consacrer du temps;

- de ne pas vouloir imposer à l'autre ma propre façon de voir, parce que l'autre pourrait se sentir manipulé;

- d'avoir pleine confiance dans la capacité de l'autre de faire face à ses sentiments quels qu'ils soient.

  Moi, comme parent, suis-je capable de faire face à mes propres sentiments... à ceux de mon enfant?

- Ai-je tendance à nier:
  - pour éviter toute souffrance?
  - par peur de renforcer le sentiment de l'enfant?

Écouter, c'est difficile...

- Il ne faut pas interrompre l'autre, le juger ou l'accuser.

- Il ne faut pas devancer, oublier, ajouter ou exagérer parce que l'autre ne se reconnaîtra pas dans ce qu'on lui dit.

- Il faut faire une distinction entre le comportement de l'autre que je peux trouver inacceptable et son émotion ou son besoin.

- Il me semble que si je lui montre que je comprends son sentiment je serai obligé d'approuver son comportement.

L'écoute pour l'enfant...

- c'est la possibilité de prendre conscience qu'il est quelqu'un d'important pour moi. C'est une marque d'estime et de confiance;

- c'est pouvoir être entendu et compris et de se sentir moins seul en étant accompagné dans sa recherche de mieux-être;

- c'est permettre de se soulager, de se libérer, de dédramatiser afin de voir plus clairement ce qui se passe en lui;

- c'est aider à développer son habileté à exprimer vraiment et profondément ce qui se passe en lui;

- c'est fournir un exemple d'ouverture à l'autre. L'enfant apprend par l'exemple.

L'écoute pour moi...

- c'est créer une relation chaleureuse avec mon enfant;

- c'est apprendre à connaître mon enfant, ses réactions, c'est le voir comme une personne à part entière;

- c'est découvrir comment l'aider dans son cheminement;

- c'est découvrir un moyen de lui manifester la confiance que j'ai en lui;

- c'est prendre le risque d'être questionné sur ma façon de voir et de faire;

- c'est retrouver des parties de mon univers d'enfant enfouies à l'intérieur de moi;

- c'est apprendre à voir la réalité et à ne pas en avoir peur.

3. Synthèse et conclusion

- Synthèse de la méthode de Gordon.

- Synthèse des travaux **(annexes I à VII)**

6.5.7 Évaluation de la rencontre

- Selon la grille **(annexe VIII).**

LA PORTÉE DE MES PAROLES

Des paroles...

Te reconnais-tu dans ce langage?

- Si tu te perds dans le centre commercial, je te laisse ici.
- On sait bien, toi, tu veux toujours gagner quand on joue. Si tu n'acceptes pas de perdre, je ne joue plus avec toi.
- **Va** te brosser les dents... **Viens** chercher ta collation... **Mets** ton foulard... **Apporte ta clé**...
- Tu es donc boudeur, as-tu fini de "faire du boudin"?
- Pourquoi est-ce que tu ne peux pas être comme ton grand frère?
- T'es-tu regardé? As-tu vu de quoi tu as l'air, habillé comme ça?
- Tu n'aboutiras jamais à rien si tu continues comme ça.
- Après tout ce qu'on a fait pour toi...

Leur effet...

As-tu constaté l'effet de certaines de ces paroles?

____

____

____

Certaines des façons que nous avons de parler à nos enfants, qu'elles soient spontanées ou apprises, produisent quelquefois des effets non souhaitables dans notre relation avec eux, surtout lorsqu'ils vivent des situations intenses et importantes?

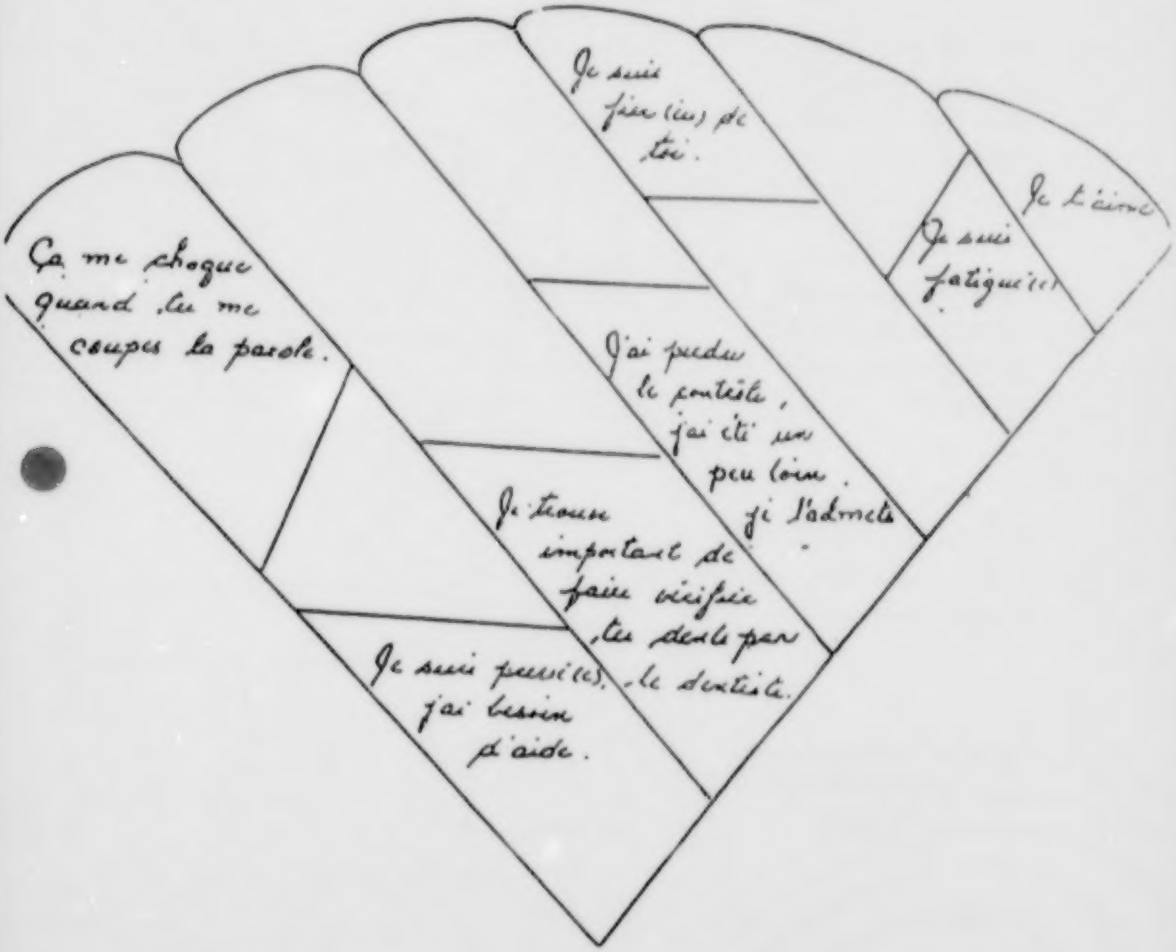
C'est le cas par exemple lorsqu'on dit quoi faire à l'enfant et qu'on ne lui laisse que peu de place pour penser par lui-même.

Exemple: ordres, menaces, sermons, morale.

C'est le cas aussi des propos dévalorisants, qui ont pour effet de diminuer la confiance et l'estime que l'enfant a de lui-même.

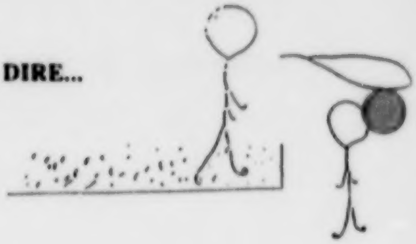
Exemple : "Tu es toujours dans la lune; tu ne comprends rien."

J'AI QUELQUE CHOSE À TE DIRE...



COMPLÉTEZ CETTE PAGE AVEC VOS PROPRES PHRASES

J'AI QUELQUE CHOSE À TE DIRE...



Contrairement à son habitude, Jocelyn a fait son lit et rangé sa chambre avant de partir pour l'école.

Martin est revenu de l'école sans attendre sa petite soeur Josée, qu'il doit ramener de la maternelle.

Après une consultation chez le médecin, maman est au repos pour une semaine.

Les enfants sont déjà retournés à leurs jeux et papa se retrouve seul à faire la vaisselle.

Ajoutez un exemple personnel.

POURQUOI UTILISER LE "JE"

Pour l'enfant

Il voit ses parents comme des personnes qui vivent et ressentent des émotions.

Il apprend à développer son autonomie et son sens des responsabilités.

Il apprend progressivement à prendre conscience des besoins des autres et à en tenir compte.

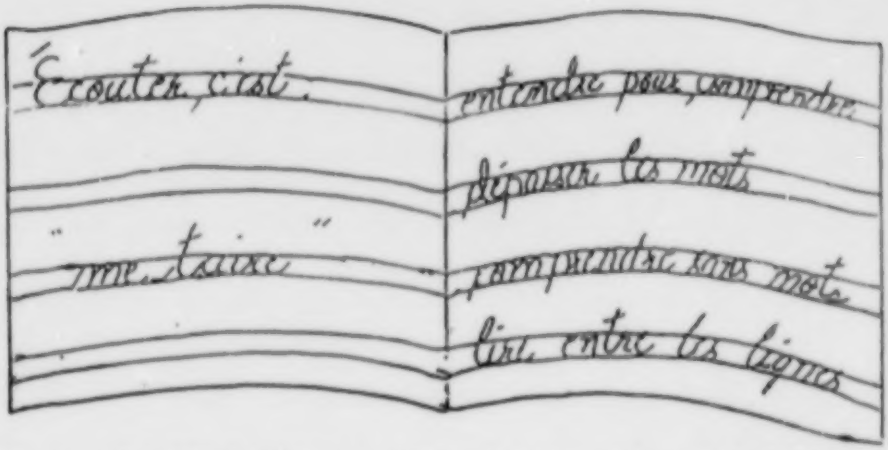
Pour les parents

Ils apprennent à être sincères.

Ils apprennent à se connaître.

....

L'ÉCOUTE, C'EST...



Il y a une **manière négative** d'écouter qui bloque la communication avec l'enfant, ferme la bouche et le coeur de l'enfant. Ainsi, les parents empêchent l'expression de l'enfant quand ils n'ont pas le temps de l'écouter; quand ils lui donnent des conseils au mauvais moment; quand ils prennent une attitude ou une position rigide; quand ils essaient de se défendre ou de se justifier aux yeux de l'enfant. Est-ce vraiment de l'écoute?

Il y a une **manière positive** d'écouter un enfant. Elle se manifeste quand, par une attitude, un regard par exemple, les parents font comprendre à l'enfant qu'ils le comprennent et qu'ils l'encouragent à dire ce qu'il ressent. Cette manière de communiquer demande aux parents de s'intéresser vraiment à l'enfant et de l'accepter comme un être différent d'eux, qui mérite le respect. Elle exige aussi d'eux de bien saisir ce que l'enfant pense et ressent et de savoir lui manifester qu'ils le comprennent.

J'écoute mon enfant.

Stéphane dit à son lever: "Je ne vais pas à l'école ce matin."

- Est-il malade?

- A-t-il oublié de faire un devoir?

- A-t-il le goût d'aller chez grand-maman avec moi?

- A-t-il peur d'un plus grand qui le menace?

- ...

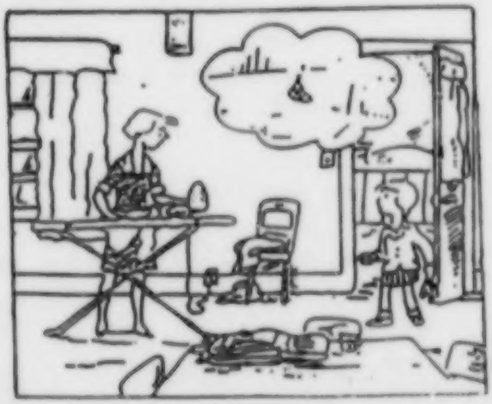
Comment puis-je écouter mon enfant sans être d'accord avec sa réaction, sa demande?

Dans cet exemple et celui qui suit, j'écris ce qui pourrait refléter à l'enfant son besoin ou son sentiment.

Annie est sans ami depuis quelque temps; elle semble triste et isolée.

Je pense à une situation difficile vécue par mon enfant... Qu'est-ce que je pourrais lui dire?

NOTE: Faites comme si vous parliez à votre enfant en faisant attention au ton de votre voix, car il pourrait se sentir accusé...



J'aime être entendu

Quand tu m'écoutes, je comprends que tu m'acceptes sans condition et je me sens aimé pour ce que je suis. Et c'est **cet amour** que je ressens qui me donne le goût et l'élan pour changer et aussi pour accepter l'inchangeable [1].

Quand quelqu'un m'écoute réellement, sans porter de jugement sur moi, sans essayer de prendre sur lui mes responsabilités, sans essayer de me façonner, cela me fait rudement du bien [2].

Quand je suis écouté et entendu, je deviens capable de percevoir d'un oeil nouveau mon monde intérieur et d'aller de l'avant. Il est étonnant de constater que des sentiments qui m'étaient parfaitement effrayants deviennent supportables dès que quelqu'un m'écoute [2].

---

1. *Inspiré d'un texte de Louis-Marie Parent "Savoir écouter" publié dans la revue* ***Je crois****, en mai 1977.*

2. *Inspiré de* ***Liberté pour apprendre****, de C. Rogers, p. 222.*

Quand je me sens compris, ma solitude et ma souffrance diminuent et mon amour pour toi est renforcé.

Je choisis de t'écouter...

J'apprends ainsi à mieux te connaître, je me rapproche de toi, je te comprends mieux. Je me donne aussi l'occasion de grandir à ton contact lorsque tu m'interroges sur ma façon de voir et de faire.

Et mon enfant... qu'en pense-t-il?

Toi et moi

Toi et moi avons, dans une même situation, des sentiments et des besoins qui nous sont propres. L'écoute de l'autre et l'expression de soi utilisées au bon moment sont des moyens de mieux se comprendre.

Exemple : Annie, pressée d'annoncer à sa mère que son équipe de ringuette a gagné, entre dans la cuisine avec ses bottes. Il est assez facile d'imaginer que la mère aura elle aussi quelque chose à dire.

Dans cet exemple, comme dans ceux qui suivent, imaginons la discussion entre l'enfant et son père ou sa mère.

Hugo, 6 ans, est tombé sur le trottoir et s'est écorché un genou. Il ne veut pas que son père le soigne. Celui-ci veut pourtant éviter l'infection.

Philippe, 9 ans, se tient souvent avec son copain Marc, ces temps-ci. Il semble trouver ce garçon particulièrement intéressant. La mère de Philippe, elle, s'inquiète de cette amitié à cause d'un changement de comportement chez son fils. Un vendredi soir à l'heure du souper, Philippe demande la permission d'aller coucher chez Marc.

Racontez au groupe une situation semblable qui s'est produite dans votre famille.

S'exprimer autrement... peut-être

À cause de mon rôle d'éducateur, j'ai la responsabilité d'amener mon enfant à tenir compte dans ses comportements:

de son propre intérêt
de mes besoins
des besoins des autres
des exigences de la réalité

Changer ces phrases en lui parlant **de lui** "Tu", **de moi** "Je" **de l'autre** "Il" ou "Elle", ou **de la réalité** par une phrase impersonnelle.

1- Tais-toi, tu déranges ta soeur.

____

2- Va te coucher.

____

3- Embrasse grand-papa.

____

4- Mets ton imperméable.

____

5 - Ne fais pas de bruit, tu vas réveiller ton père.

____

6 - Va répondre à la porte.

____

7 - Ne t'amuse pas après l'école.

____

8 - Ferme la porte.

____

9 - Sors le chien.

____

10 - Habille-toi chaudement.

____

* *Références, Textes et exercices tirés de "Relations Parents-Enfants" documents du SEA de la Commission des écoles catholiques de Montréal par Gaston Gauthier, 1985.*

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ________________________________

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ________________________________

____

____

____

6.6 SIXIÈME RENCONTRE

Thème : Analyse de ses propres valeurs.

Objectif : Découvrir l'importance de ses valeurs.

6.6.1 Accueil

- Retour sur la dernière rencontre.

6.6.2 Exercice 10

Titre: L'analyse des valeurs (Simon et Olds)

Objectif: Expliquer les étapes d'analyse de ses valeurs.

Marche à suivre

Étape I

- Présenter les sept étapes de l'analyse des valeurs (**annexe** I).

Étape II

- Décrire les étapes à l'aide d'exemples soumis par le groupe.

- Présenter quelques points de repère à partir de l'expérience de familles ayant expérimenté les sept étapes de l'analyse des valeurs.

6.6.3 Exercice 11

Titre : Les activités d'analyse des valeurs.

Objectif: Expliquer aux participants les activités.

Durée : 90 minutes

Marche à suivre

- À partir des explications données dans l'**annexe** II, l'animateur utilise les **annexes** III, IV et V pour faire participer le groupe.

6.6.4 Évaluation de la rencontre (annexe VI)

L'ANALYSE DES VALEURS

Introduction

Souvent notre désir de favoriser le développement physique (alimentation saine, sports, etc.) de nos enfants nous amène à négliger le développement de leur personnalité.

Partons de l'idée que chaque enfant est un être unique, avec ses propres valeurs parfois différentes des nôtres.

Le fossé des générations entre les parents et les enfants peut être réduit grâce aux différentes activités imaginées par Simon et Olds. Ces activités amènent les parents à une communication beaucoup plus profonde et facilitent la résolution des conflits de valeurs, par une meilleure écoute et un plus grand respect de l'autre.

Dans un premier temps, nous étudierons les sept étapes de l'analyse des valeurs, qui nous aidera à déterminer quelles sont nos valeurs fondamentales.

Une **valeur** c'est:

- Ce qu'il y a de plus important pour nous.
- Notre opinion.
- Nos gestes.
- Notre intérêt.
- Nos croyances.
- Nos convictions.
- C'est ce qui a orienté notre vie.

Partant de ces exemples, demandons-nous si la notion de chacune de nos valeurs est bien claire dans notre esprit ou si nous n'en avons qu'une vague idée.

Les sept étapes sont regroupées comme suit :

Choisir:
1 - Analyser les possibilités.
2 - Examiner les conséquences.
3 - Choisir librement.

Être fier:
4 - Se concentrer sur les aspects positifs.
5 - Communiquer.

Agir:
6 - Vivre selon ses valeurs.
7 - Persévérer dans ses décisions.

Chacune de ces sept étapes nous permet de trouver un indice de la profondeur de nos valeurs. Après avoir franchi toutes les étapes, nous pourrons dire si la valeur que nous avons analysée est fondamentale pour nous.

Prenons un exemple : Que pensez-vous de **l'ordre** dans une maison?

Choisir

Étape 1- Analyser les possibilités.

Que dois-je faire?

Voici quelques possibilités:

- Être ordonné en tout temps.
- Mettre de l'ordre seulement lorsque des visiteurs s'annoncent.
- Ne mettre de l'ordre qu'à la fin de la journée.
- Être ordonné et faire en sorte que toute la famille le soit.

Étape 2- Examiner les conséquences.

Qu'arrivera-t-il si je...?

- Si je suis ordonné, je ne perdrai pas des heures à chercher. J'éviterai aussi les risques d'accidents.

- Si j'accepte le désordre, j'éviterai de toujours insister pour que les autres membres de la famille rangent leurs affaires. Je serai donc moins tendu.

- Si ce n'est pas trop rangé, la maison aura l'air plus vivante.

Quelle est la chose la plus importante pour moi?

Étape 3- Choisir librement.

Est-ce vraiment ce que je veux?

- Vous devez vous assurer que personne n'exerce de pression sur vous. Si vous choisissez d'être ordonné pour faire plaisir à quelqu'un, vous ne choisissez pas librement: vous faites ce que les autres attendent de vous. Pour arriver à choisir librement, vous devez analyser toutes les possibilités et en prévoir les conséquences.

Être fier

Étape 4- Se concentrer sur les aspects positifs.

Suis-je heureux et fier?

- Si vous dites: "Quand les enfants seront partis de la maison, l'ordre ne sera pas moins important pour moi", vous choisissez la possibilité la plus facile. Mais si vous dites: "Je suis tellement content, la maison est toujours en ordre; on a

beaucoup de temps et d'espace, cela montre que vous êtes très satisfait de votre décision.

Étape 5- Communiquer.

Est-ce que j'en informe les autres, mon entourage, la famille?

- Vous faites un conseil de famille pour informer tout le monde de votre décision. Vous seriez prêt à participer à une conférence ayant pour sujet "l'ordre est une chose indispensable dans une famille". Et personne ne douterait de votre conviction.

Agir

Étape 6- Vivre selon ses valeurs.

Que puis-je faire pour que dans ma vie de tous les jours mes actes reflètent mes valeurs?

- Vous établissez une liste de règlements: une place pour chaque chose, chaque chose à sa place.

- Vous établissez toujours un plan de ce qu'il y a à faire dans la journée.

- Vous faites un horaire pour les repas, la télévision, les devoirs, le coucher.

Tout cela démontre que vous êtes une personne très ordonnée.

Étape 7- Persévérer dans ses décisions.

Que puis-je faire pour maintenir ma décision?

- Vous gardez **toujours** votre maison à l'ordre.

- **Chaque** jour vous devez faire le point afin que l'ordre soit maintenu dans votre famille, car votre décision n'est pas seulement l'affaire d'une journée.

JEUX QUI NOUS AIDERONT À DÉFINIR NOS VALEURS

A) Conseils

- Reconnaître que nos valeurs sont en constante évolution.
- Communiquer ouvertement nos convictions personnelles.
- Ne pas exiger ou attendre que les autres soient d'accord.
- Laisser nos enfants exprimer leurs points de vue.
- Être prêt à tout entendre.
- Faire une seule chose à la fois.
- Garder son sens de l'humour.
- Ne pas trop en demander; ne pas aller trop vite.
- Ne pas nous servir de ces jeux pour manipuler nos enfants.
- L'animateur participe toujours au jeu.

B) Sept règles fondamentales

1- On ne doit pas critiquer les autres.
2- Il n'y a ni bonnes ni mauvaises réponses.
3- Une seule personne parle à la fois et elle ne doit pas être interrompue.
4- Chacun a le droit de s'abstenir de parler.
5- Il ne faut pas porter d'attaques.
6- On ne doit pas se critiquer soi-même.
7- Il ne faut pas craindre de changer d'idée.

C) **Explication des jeux**

Jeu 1 : Ce que j'aime faire

Ce jeu se divise en deux étapes, **A et B.** Il peut être fait en famille, entre amis ou par un groupe d'enfants.

Étape A

Chacun, après un temps de réflexion, écrit entre 10 et 20 choses qu'il aime faire (ou moins dans le cas des enfants). Pour les enfants qui ne savent pas écrire, un adulte peut prendre les notes **(annexe III)**.

Étape B

Il s'agit de choisir un symbole pour décrire chacune des activités, ce qui vous aidera à comprendre pourquoi vous aimez vous y adonner et à définir votre personnalité.

La première fois que vous faites ce jeu, vous pouvez utiliser les symboles suivants:

$: Pour les activités qui demandent de l'argent.
S: Pour les activités que vous aimez faire seul.
A: Pour les activités que vous aimez faire en groupe.
SA: Pour les activités que vous aimez faire seul ou en groupe.

Exemples:

J: Activités auxquelles vous participeriez davantage si vous étiez plus jeune.
V: Activités auxquelles vous participeriez davantage si vous étiez plus vieux.
E: Activités que vous souhaiteriez que vos enfants aiment un jour.
PS: Activités auxquelles vous aimeriez vous adonner plus souvent.

Variante

Choses que j'aime faire: les jours de pluie;
les jours de congé;
en famille;
à l'école;
quand je suis malade;
qui ne coûtent rien;
en vacances avec la famille.

Cette activité vous aidera à découvrir ou redécouvrir des traits cachés ou oubliés de votre personnalité et de celle des autres.

Jeu II : Déterminer l'importance et l'ordre de priorité de mes valeurs.

Chaque personne doit donner une réponse aux questions choisies par l'animateur. On pourra ensuite discuter des réponses **(annexe IV).**

Exemples de questions

- Qu'avez-vous été incapable de vous procurer aujourd'hui, alors que vous en aviez besoin?

- Pourquoi avez-vous hâte à demain?

- Qu'avez-vous vu de plus beau dans votre vie?

- Qu'aimeriez-vous vraiment apprendre à faire?

- De quoi êtes-vous fier aujourd'hui?

Cette activité vous aidera à mesurer l'importance de vos valeurs ainsi que leur ordre de priorité dans votre quotidien.

Variante

Vous pouvez également faire ce jeu avec vos enfants, qui pourront alors exprimer librement leurs besoins et leurs sentiments.

Jeu III : À la découverte de ma personnalité

Il s'agit, par cette activité, de répondre à une série de questions pour découvrir la perception que vous avez de vous-même **(annexe V)**.

Exemple : Est-ce que vous ressemblez davantage...

- à un salon ou à une cuisine?
- à la terre ou à l'eau?
- un soulier ou à une chaussette?
- à un oui ou à un non?
- à une balle ou à un bâton?
- au sel ou au sucre?
- à une Mercédès ou à une Lada?

Variante

Chacun peut dire comment il perçoit les autres participants.

Il est important de bien voir comment vous vous percevez, et de prendre conscience de l'influence que cela a dans votre vie.

Après chaque activité, retourner aux sept étapes de l'analyse des valeurs.

JEU I: CE QUE J'AIME FAIRE

SYMBOLES	CE QUE J'AIME FAIRE
	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9
	10
	11
	12
	13
	14
	15

JEU II : DÉTERMINER L'IMPORTANCE ET L'ORDRE DE PRIORITÉ DE MES VALEURS

Questions

1 - À quel moment me suis-je senti le plus satisfait aujourd'hui?

____

____

____

2 - À quel moment me suis-je senti le moins satisfait aujourd'hui?

____

____

____

3 - Comment ai-je pris soin de moi aujourd'hui?

____

____

____

4 - Qui a aidé à rendre ma journée plus agréable?

____

____

____

JEU III: :À LA DÉCOUVERTE DE MA PERSONNALITÉ

Est-ce que je ressemble davantage...

ou

à la ville
pourquoi______________________
____
____

à la campagne
pourquoi______________________
____
____

à un lion
pourquoi______________________
____
____

à un chat
pourquoi______________________
____
____

à une plante
pourquoi______________________
____
____

à une fleur
pourquoi______________________
____
____

à un cowboy
pourquoi______________________
____
____

à un indien
pourquoi______________________
____
____

à un professeur
pourquoi______________________
____
____

à un étudiant
pourquoi______________________
____
____

	ou	
au chaud pourquoi ____________		au froid pourquoi ____________
à une radio pourquoi ____________		à une télévision pourquoi ____________
au soleil pourquoi ____________		à la lune pourquoi ____________
à une rose pourquoi ____________		à une marguerite pourquoi ____________
à .... pourquoi ____________		à .... pourquoi ____________
à .... pourquoi ____________		à .... pourquoi ____________

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ______________________________

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ______________________________

____

____

____

6.7 SEPTIÈME RENCONTRE

Thème : L'approche comportementale

Objectif : Se sensibiliser aux principes de l'approche comportementale.

6.7.1 Accueil

- Retour sur la dernière rencontre.

6.7.2 Exercice 12

Titre : L'approche comportementale.

Objectifs:
- Donner son opinion sur cette approche.
- Percevoir les modifications de son comportement.

Durée : 90 minutes environ.

Marche à suivre

Étape 1

- Demander aux participants de se placer en équipe de trois.

- À l'aide de l'**annexe II**, les participants relèvent différents blocages vécus par leur enfant ou leur adolescent. Par la suite, les participants dressent la liste des stimuli appropriés.

Étape II

- À l'aide du texte sur l'approche comportementale (**annexe I**), l'animateur amène les participants à donner leur opinion sur celle-ci et à dire ce qu'il y a de commun entre cette approche et leur façon d'élever les enfants.

6.7.3 Exercice 13

Titre : Le comportement de l'enfant c'est vous.

Objectif : Déterminer les conséquences de nos attitudes à l'égard des comportements de nos enfants.

Durée : 90 minutes.

Marche à suivre

Étape I

- Lire avec les participants l'**annexe III** et leur demander de réfléchir aux questions.

Étape II

- Retour sur l'exercice avec l'exposé sur l'approche comportementale de Robert Bélanger (texte de l'**annexe IV**), afin de permettre à chacun de prendre conscience de ses comportements.

Étape III

- Compléter avec l'exercice de l'**annexe V**.

Étape IV

- Synthèse et conclusion de l'animateur.

6.7.4 Évaluation de la rencontre

- Selon la grille proposée (**annexe VI**).

L'APPROCHE COMPORTEMENTALE (BEHAVIORALE)

Nous obtiendrons que les enfants aient de bons comportements avec le miel de notre approbation et de notre contentement, non avec le vinaigre de nos critiques et de nos punitions. Cette phrase résume la philosophie de l'approche comportementale, qui est issue des théories américaines sur l'apprentissage et le comportement.

Principes de base

"Il ne faut pas craindre d'influencer ses enfants. Il est facile de les façonner comme on veut."

Le faire sans s'en rendre compte est peut-être moins bon que de le faire consciemment.

Les enfants ont besoin de stimuli pour se développer.

Les enfants aiment répéter une activité stimulante.

À l'opposé des stimuli il y a les blocages. Les difficultés trop grandes ou les défis trop exigeants imposés aux enfants peuvent ralentir leurs apprentissages.

Il est important de tenir compte de ces deux éléments (stimulus - blocage) dans l'éducation, afin de permettre à l'enfant de développer son autonomie.

Technique de renforcement du comportement

Objectif	:	En premier lieu, il est nécessaire de formuler son but.
Analyse du développement de l'enfant	:	Il faut déterminer le niveau de développement intellectuel, affectif, physique de l'enfant.

Renforcement : Les récompenses devront être fréquentes au début, puis diminuer progressivement, en passant du plan essentiellement matériel au plan psychologique (satisfaction de soi).

BLOCAGES

Enfant	Adolescent
Ex. : jeux non appropriés à son âge	Ex. : défis disproportionnés

STIMULI

Enfant	Adolescent
Ex. : mobile au-dessus du lit du bébé	Ex. : donner de l'argent de poche

LE COMPORTEMENT DE L'ENFANT, C'EST VOUS QUI AIDEZ À L'ORIENTER

Les parents d'aujourd'hui disent qu'éduquer des enfants c'est souvent difficile, que les temps ont changé, que les enfants ne respectent plus l'autorité, ne savent plus obéir; bref élever des enfants, c'est une tâche énorme. Les parents, pour la plupart, ne savent plus quelle attitude adopter.

Comment peuvent-ils se faire respecter et obéir?
Comment doivent-ils parler à leurs enfants?
Comment peuvent-ils être compréhensifs sans être trop permissifs?

Autant de questions que les parents se posent... Et les réponses ne viennent pas facilement.

Plusieurs enfants se comportent mal parce qu'ils se sont aperçus que c'est la façon la plus efficace d'obtenir l'attention des parents.

Réfléchissons aux questions qui suivent.

1 - Critiquons-nous et punissons-nous les mauvais comportements de nos enfants et ignorons-nous leurs bons comportements?

2 - Quelle place la flatterie prend-elle quand nous les louangeons? (La flatterie comporte une part de mensonges).

3 - Les récompenses que nous donnons sont-elles vraiment méritées?

4 - Tenons-nous toujours nos promesses?

5 - Sommes-nous attentifs à leurs sentiments?

6 - Sommes-nous toujours très clairs dans la formulation des règlements et des demandes?

Que penser, en tant que parents, du proverbe:

"On attire les mouches avec du miel, non avec du vinaigre"?

Ensemble nous allons tenter de répondre à ces questions.

L'APPROCHE COMPORTEMENTALE (Robert Bélanger)

Selon cette approche, les parents doivent accorder une attention plus grande à leur attitude à l'égard de leur enfant et souligner les comportements adéquats plutôt que de punir les manquements. Il est malheureusement beaucoup plus facile de remarquer ce qu'il y a de négatif dans le comportement de ses enfants. On oublie trop souvent de souligner le positif, ce qui est pourtant un stimulant très important.

Exemple :

L'enfant qui a toujours l'habitude de se lever pendant les repas. En lui faisant constamment des remarques à ce sujet, on ne fera qu'aggraver la situation. Si au contraire on ignore la chose, l'enfant se lèvera plus souvent pendant un certain temps, mais si l'on tient bon, il cessera petit à petit de le faire. Cela suppose qu'au préalable le parent a émis clairement ses exigences et les conséquences qui en découlent.

Les flatteries et les compliments

L'enfant sent que les flatteries sont superficielles, c'est pourquoi il vaut mieux lui faire un compliment par lequel on lui expliquera pourquoi on est content de lui (ce qu'il a fait par exemple).

Exemples :
- "Tu es un bon garçon" devient: "Merci d'avoir porté les poubelles."
- "Tu es la plus belle" devient: "Ta robe te va très bien."

L'enfant apprend à être fier de lui-même et de ce qu'il fait. Sa fierté devient une importante motivation à bien faire.

Autres façons de montrer son approbation à son enfant :
- lui sourire;
- lui donner une tape sur l'épaule;

- prendre le temps de lui parler;
- jouer avec lui;
- le serrer contre soi;
- le prendre dans ses bras;
- l'amener faire une course;
- souligner ses bons comportements devant toute la famille.

Faisant suivre une remarque positive d'une remarque négative nous rompons l'effet de renforcement.

Il ne faut pas dire :
- "Elle est très belle la maison que tu as construite, mais il y manque la porte."
- "J'aime beaucoup ton maquillage ce matin, il est plus réussi que d'habitude."

Si nous voulons motiver notre enfant, ne soulignons que le positif.

Les récompenses

Les récompenses (argent, biscuits, bonbons, permissions spéciales) ont aussi leur importance. Souvent les encouragements des parents ne suffisent pas; donner une récompense est parfois nécessaire. Il faut par contre éviter d'abuser des récompenses. L'enfant y verrait une incapacité de la part de ses parents de lui donner l'attention et l'affection dont il a besoin.

L'enfant doit mériter sa récompense. Donner des récompenses trop facilement n'apprend pas à l'enfant à bien se comporter.

L'enfant se dit : "Ce n'est pas nécessaire de me forcer, j'aurai quand même une récompense."

Les promesses à long terme et sans exigences précises

Les exigences des parents doivent être claires, et la récompense de l'enfant doit suivre rapidement.

Exemples :
- "Si tu es gentil chez le médecin, tu auras une surprise."

- "Si tu as un beau bulletin le mois prochain, tu auras un dollar."

L'enfant sent que les parents veulent se débarrasser de lui. Ce sentiment vient du fait que les promesses et les attentes des parents sont trop imprécises. Parler d'un "beau bulletin" ne dit pas quelles notes doit avoir l'enfant; lui demander "d'être gentil" ne dit pas à l'enfant ce qu'il doit faire et ne pas faire. Le "mois prochain", c'est trop loin pour que l'enfant soit motivé à travailler.

Il faut dire :

- "Si tu obtiens 8 sur 10 à l'examen, tu auras un dollar".
- "Si tu ne prends pas le bureau du médecin pour un terrain de jeu, on ira manger une crème glacée en rentrant".

Il est également important de dire dans les détails pourquoi on est content lorsque l'enfant se conduit bien.

Exemples :

- "Merci d'avoir lavé l'auto. Je n'avais vraiment pas le goût de le faire."
- "Je suis contente que tu invites ta soeur à jouer avec toi et ton amie; je n'aime pas la voir triste lorsqu'elle est seule."

La colère

Les parents ne sont pas à l'abri de la colère, mais ils doivent l'exprimer sans attaquer la personnalité de l'enfant et avoir soin de lui en expliquer clairement le motif.

Exemples :

- "Je suis très fâché, je ne veux plus que tu montes sur le comptoir."
- "Je ne suis pas contente, ces affaires sont à moi et tu ne dois pas y toucher."
- "Tu as renversé toute une pinte de lait sur le plancher, que je viens de laver."
- "Vas-t'en veux-tu; je suis très en colère."

Les sentiments

Il faut montrer à l'enfant que nous comprenons ses sentiments.

- "Si tu as un beau bulletin le mois prochain, tu auras un dollar."

L'enfant sent que les parents veulent se débarrasser de lui. Ce sentiment vient du fait que les promesses et les attentes des parents sont trop imprécises. Parler d'un "beau bulletin" ne dit pas quelles notes doit avoir l'enfant; lui demander "d'être gentil" ne dit pas à l'enfant ce qu'il doit faire et ne pas faire. Le "mois prochain", c'est trop loin pour que l'enfant soit motivé à travailler.

Il faut dire :
- "Si tu obtiens 8 sur 10 à l'examen, tu auras un dollar".
- "Si tu ne prends pas le bureau du médecin pour un terrain de jeu, on ira manger une crème glacée en rentrant".

Il est également important de dire dans les détails pourquoi on est content lorsque l'enfant se conduit bien.

Exemples :
- "Merci d'avoir lavé l'auto. Je n'avais vraiment pas le goût de le faire."
- "Je suis contente que tu invites ta soeur à jouer avec toi et ton amie; je n'aime pas la voir triste lorsqu'elle est seule."

La colère

Les parents ne sont pas à l'abri de la colère, mais ils doivent l'exprimer sans attaquer la personnalité de l'enfant et avoir soin de lui en expliquer clairement le motif.

Exemples :
- "Je suis très fâché, je ne veux plus que tu montes sur le comptoir."
- "Je ne suis pas contente, ces affaires sont à moi et tu ne dois pas y toucher."
- "Tu as renversé toute une pinte de lait sur le plancher, que je viens de laver."
- "Vas-t'en veux-tu; je suis très en colère."

Les sentiments

Il faut montrer à l'enfant que nous comprenons ses sentiments.

- "Si tu as un beau bulletin le mois prochain, tu auras un dollar."

L'enfant sent que les parents veulent se débarrasser de lui. Ce sentiment vient du fait que les promesses et les attentes des parents sont trop imprécises. Parler d'un "beau bulletin" ne dit pas quelles notes doit avoir l'enfant; lui demander "d'être gentil" ne dit pas à l'enfant ce qu'il doit faire et ne pas faire. Le "mois prochain", c'est trop loin pour que l'enfant soit motivé à travailler.

Il faut dire :
- "Si tu obtiens 8 sur 10 à l'examen, tu auras un dollar".
- "Si tu ne prends pas le bureau du médecin pour un terrain de jeu, on ira manger une crème glacée en rentrant".

Il est également important de dire dans les détails pourquoi on est content lorsque l'enfant se conduit bien.

Exemples :
- "Merci d'avoir lavé l'auto. Je n'avais vraiment pas le goût de le faire."
- "Je suis contente que tu invites ta soeur à jouer avec toi et ton amie; je n'aime pas la voir triste lorsqu'elle est seule."

La colère

Les parents ne sont pas à l'abri de la colère, mais ils doivent l'exprimer sans attaquer la personnalité de l'enfant et avoir soin de lui en expliquer clairement le motif.

Exemples :
- "Je suis très fâché, je ne veux plus que tu montes sur le comptoir."
- "Je ne suis pas contente, ces affaires sont à moi et tu ne dois pas y toucher."
- "Tu as renversé toute une pinte de lait sur le plancher, que je viens de laver."
- "Vas-t'en veux-tu; je suis très en colère."

Les sentiments

Il faut montrer à l'enfant que nous comprenons ses sentiments.

On doit dire :
- "Je le sais que tu as peur, que tu n'aimes pas aller chez le dentiste."

plutôt que :
- "Tu sais bien qu'on doit faire soigner ta dent."

Mieux vaut dire :
- "C'est triste de perdre un ami."

que :
- "Un de perdu, dix de retrouvés."

Mieux vaut dire :
- "Tu aurais aimé porter cette robe pour le concert."

que :
- "Tu sais bien que je n'ai pas eu le temps de la terminer."

Les menaces et les punitions corporelles

Les punitions corporelles ne sont pas toujours efficaces. On n'en retire qu'un résultat temporaire. Menacer ou battre l'enfant, c'est donner de l'importance à ses mauvais comportements.

Les menaces provoquent l'enfant et le font réagir de façon négative. C'est une invitation à faire le contraire de ce qu'on lui demande

Comment réagirions-nous si notre enfant nous disait : "Si tu ne me donnes pas du jus tout de suite, je casse le verre". Il faut éviter de menacer, de blesser l'enfant ou de le rejeter.

Exemples :
- "Si tu fais ça je te tape les mains."
- "Arrête de crier ou je te punis."
- "Tu seras pensionnaire en septembre si ton comportement ne change pas."
- "Je ne t'aimerai plus si tu continues."

Ce genre de menaces rend l'enfant anxieux. L'enfant vit dans la peur d'être blessé ou abandonné, les conséquences peuvent aller jusqu'aux échecs scolaires.

Les tapes sont parfois nécessaires, mais on doit éviter de se servir d'un objet. Elles ne doivent pas être fréquentes car elles deviennent inefficaces. Elles amènent l'enfant à nous haïr, à se venger, ou à commettre en cachette les actions qui lui ont valu ces tapes.

Les tapes utilisées comme mesure d'urgence

Exemples :
- "Je t'ai dit de ne pas jouer avec les allumettes."
- "On ne va pas dans la rue, je t'avais averti."

L'isolement et la privation

Ce sont des moyens complémentaires pour discipliner son enfant. Ils devront être de courte durée, car l'enfant oubliera pourquoi il a été puni.

Exemples :
- "Tu n'utiliseras pas ta bicyclette de la journée" plutôt que: "de la semaine".
- "Tu vas dans ta chambre pour cinq minutes" plutôt que: "pour deux heures".

L'isolement doit se faire dans un endroit ennuyeux et non au paradis des jouets. La privation consiste à interdire à l'enfant de faire une chose qu'il aime habituellement faire (écouter une émission de télévision, manger des desserts, faire de la bicyclette, etc.).

Il faut toujours expliquer pourquoi la punition.

Exemple :
- "Pas de bicyclette pour une heure, puisque tu n'as pas respecté l'interdiction d'aller dans la rue."

Par ailleurs, au moment où l'on fait cesser la punition il faut dire à l'enfant pourquoi.

Exemple :

- "Depuis deux jours tu ne tardes plus à rentrer après l'école. Je crois que tu as droit à une heure de télévision supplémentaire."

La punition doit être de courte durée, comme l'isolement. Ces deux mesures doivent être utilisées avec modération.

Les règlements doivent être clairs et exempts de menaces

Exemples :

Il faut dire :

- "Les devoirs d'abord, la télévision ensuite."
- "On se lave les mains avant les repas."
- "Il te reste cinq minutes avant de partir pour l'école."

et non :

- "Si tu ne fais pas tes devoirs, tu ne regarderas pas la télévision."
- "Si tu ne te laves pas les mains, tu ne t'asseois pas à la table avec nous."
- "Si tu ne te dépêches pas, tu manqueras ton autobus."

Demander à l'enfant de répéter ce qu'on lui demande est une bonne façon de voir s'il a bien compris.

Donner une solution de rechange à un enfant l'aide à respecter le règlement que l'on a établi.

Exemples :

- "Tu peux jouer au ballon dehors, mais pas dans la maison."
- "On grimpe dans le trapèze, mais pas sur le comptoir."

Se voir interdire quelque chose est difficile pour l'enfant. En l'aidant à exprimer verbalement son sentiment, on obtiendra de meilleurs résultats.

Exemples :

- "Je sais que tu aurais aimé ne jamais avoir de petite soeur, mais cela ne te donne pas le droit de la frapper."
- "Tu as l'air triste de ne pas aller au cinéma avec ton père."

COMMENT LES CHOSES SE PASSENT-ELLES CHEZ NOUS?

1 - Jamais
2 - Rarement
3 - Fréquemment
4 - Toujours

CRITIQUES ______________________

FLATTERIES ______________________

RÉCOMPENSES ______________________

PROMESSES ______________________

INTERDICTIONS ______________________

ATTENTES ______________________

PUNITIONS ______________________

LOUANGES ______________________

APPROBATIONS ______________________

GRILLE D'ÉVALUATION

DATE: ____________

Objectif de la rencontre: ______________________________

Ce qui s'est confirmé.		
Ce que j'ai découvert.		
Ce que j'ai le goût de changer.		
Moyens que je me donne pour effectuer ces changements.		

Suis-je satisfait de ma soirée?

_____ Non
_____ Un peu
_____ Beaucoup
_____ Pleinement

COMMENTAIRES: ______________________________

____

____

____

6.8 HUITIÈME RENCONTRE

Thème : Évaluation des rencontres.

Objectifs : Évaluer les rencontres et établir un plan d'action personnel.

6.8.1 Accueil

- Retour sur la dernière rencontre.

6.8.2 Évaluation des apprentissages

Objectif : Faire une liste des connaissances acquises au cours des rencontres.

Durée : 60 minutes.

Marche à suivre

- Individuellement, remplir la grille (**annexes I et II**) et s'inspirer des grilles d'évaluation de chaque rencontre.

- En équipe de deux, discuter de ses découvertes et compléter sa grille.

6.8.3 Le portrait de famille

Objectif : Appliquer les acquis des apprentissages.

Durée : 60 minutes

Marche à suivre

- L'animateur demande aux participants de faire le lien entre les mots de l'**annexe III** et les membres de leur famille.

6.8.4 Évaluation de la rencontre et de la session

- À partir de la grille d'évaluation (**annexe IV**) et des autres grilles d'évaluation antérieures.

TABLEAU DE MES APPRENTISSAGES

1- Approche humaniste

J'ai découvert que: ______________________

____

____

Ce qui s'est confirmé: ______________________

____

____

J'ai trouvé des idées qui me seront peut-être utiles: ______________________

____

____

2- Parents efficaces (Gordon)

J'ai découvert que: ______________________

____

____

Ce qui s'est confirmé: ______________________

____

____

J'ai trouvé des idées qui me seront peut-être utiles: ______________________

____

____

3- Analyse des valeurs (Simon et Olds)

J'ai découvert que: ______________________

____

____

Ce qui s'est confirmé: ______________________

____

____

J'ai trouvé des idées qui me seront peut-être utiles: ______________________

____

____

4- Approche comportementale (Behaviorale)

J'ai découvert que: ______________________

____

____

Ce qui s'est confirmé : ______________________

____

____

J'ai trouvé des idées qui me seront peut-être utiles: ______________________

____

____

MA PROPRE APPROCHE ÉDUCATIVE, C'EST:

PORTRAIT DE FAMILLE
Quelle image ai-je de ma famille?

Liste de mots:	vacances	sports	compréhension
	voyages	télévision	désordre
	repas	communication	loisirs
	ménage	tranquillité	envie
	lavage	respect	fatigue
	querelle	religion	entraide
	bruits	ordre	entrain
Nom des membres de la famille:	mère	père	enfants
	grands-parents		

Faire des liens entre les mots et les personnes

Quels changements ai-je remarqué depuis le début des rencontres sur les plans personnel et familial?

Qu'ai-je le goût d'investir?

Depuis la deuxième rencontre, ai-je atteint les objectifs que je m'étais fixés?

Changement remarqué

____

____

____

____

____

Investissement

____

____

____

____

____

Objectifs atteints

____

____

____

____

____

Quels changements ai-je remarqué depuis le début des rencontres sur les plans personnel et familial?

Qu'ai-je le goût d'investir?

Depuis la deuxième rencontre, ai-je atteint les objectifs que je m'étais fixés?

Changement remarqué

____
____
____
____
____

Investissement

____
____
____
____
____

Objectifs atteints

____
____
____
____
____

7.0 BIBLIOGRAPHIE

ARSENEAU, J., BOUCHARD, C., BOURGON, M., GOUPIL, G., GUAY, J., LAVOIE, F., PERREAULT, R., Psychothérapie: attention!, Québec sciences, Québec, 1983.

BECKER, W.C., Parents are Teachers: A child Management Program, Research Press, Champaign, 1971.

BÉLANGER, R., Vinaigre ou miel: comment éduquer son enfant, Robert Bélanger, Montréal, 1979.

BÉLANGER, R., Parents d'adolescents, Robert Bélanger, Montréal, 1983.

BURVIANA, N., Les nouvelles psychothérapies in Psychiatrie clinique: approche contemporaine, Gaétan Morin, Chicoutimi, 1980.

CHAMPAGNE-GILBERT, La famille et l'homme à délivrer du pouvoir, Leméac, Montréal, 1980.

CLOUTIER, Richard, Psychologie de l'adolescence, Gaétan Morin, Chicoutimi, 1982.

"Familles d'aujourd'hui", Revue Critère n^{o} 33, 1982.

DODSON, F., Aimer sans tout permettre, Laffont, Paris, 1979.

DOUVAN, E., ADELSON, J., The Adolescent Experience, Wiley, New-York, 1966.

ELDER,G.H., "Parental Power Legitimatization and its Effects upon the Adolescent", Sociometry, 26, 50-65, 1963.

ELDER, G.H., "Adult Control in Family and School, Public Opinion in Historical Comparative Perspective", Youth and Society, 49, 5-34, 1971.

FROMM, E., L'art d'aimer, EPI, Paris, 1968.

GINOTT, H.G., Between Parent and Child. New Solutions to Old Problems, Mac Millan, New-York, 1965.

GINOTT, H.G., Between Parent and Teenager, Mac Millan, New-York, 1969.

GLASSER, W., Des écoles sans déchets, Fleurus, Paris, 1973.

GORDON, T., Parents efficaces, Éditions du Jour, Montréal, 1979.

HOLLAND, J.G., "Behaviorism: Part of the Problem or Part of the Solution", Journal of Applied Behavior Analysis, 11, 163-174, 1978.

HURLOCK, E., Adolescent Development, Mc Graw-Hill, New-York, 1973.

JOSHI, P., DE GRACE, G.R., Conceptions contemporaines de la santé mentale, Décarie, Montréal, 1983.

LADOUCEUR, R., BOUCHARD, M.A., GRANGER, L., Principes et applications des thérapies béhaviorales, Edisem, Montréal, 1977.

MARQUET, P.B., Rogers, Éditions Universitaires, Paris, 1971.

NEILL, A.S., Libres enfants de Summerhill, Maspéro, Paris 1969.

NEWMAN, B.M., NEWMAN, P.R., An Introduction to the Psychology of Adolescence, Dorsey Press, Howewood, Illinois, 1979.

NICHOLSON, L., TORBET, L., Parents gagnants, Éditions du Jour, Actualisation, Montréal, 1983.

PATTERSON, G.R., GULLION, M.D., Comment vivre auprès des enfants, La Presse, Montréal, 1974.

POIRIER-THIBAULT, Lucille, La règle ou la raison: Guide pratique de discipline en milieu scolaire, Éditions d'Acadie, Moncton, 1983.

ROGERS, C.R., Liberté pour apprendre, Dunod, Paris, 1973.

SIMOND, S.B., OLDS, S.W., Aidez votre enfant à choisir, Actualisation, Montréal, 1981.

SPOCK, B., Comment soigner et éduquer son enfant, Marabout, Paris, 1979.

WOLPE, J., Pratique de la thérapie comportementale, Masson, Paris, 1975.

YORK, D., YORK, P., Toughlove: A self help manual for kids in trouble, Community Service Foundation, Selleville, 1983.

YORK, D., YORK, P., Toughlove: A self help manual for parents troubled by Teenager behavior, Community Service Foundation, Sellerville, 1980.

Gouvernement du Québec
Ministère
de l'Éducation

51-5262-1